ریکویری کیرنل

مقدمه:

ریکویری کیرنل یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی است که به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد و مشکلات سلامت روان کمک می‌کند. این رویکرد بر حمایت متقابل، آموزش، و توانمندسازی متمرکز است تا اطمینان حاصل شود که افراد مبتلا به اعتیاد به ابزارهای لازم برای غلبه بر چالش‌های خود مجهز هستند.

مراحل ریکویری:

1. **آگاهی و پذیرش:**
   - شناسایی نیاز به تغییر و پذیرش اعتیاد یا مشکل به عنوان یک مسئله قابل حل.
   - درک مزایای بهبودی و آمادگی برای اقدام.

2. **برنامه‌ریزی:**
   - تعیین اهداف شخصی و ایجاد نقشه‌ای برای رسیدن به آنها.
   - شناسایی منابع حمایتی موجود، از جمله گروه‌های حمایتی، مشاوران، و خدمات بهداشتی.

3. **آموزش و مهارت‌ها:**
   - یادگیری در مورد اعتیاد، علل آن، و تاثیرات آن بر سلامت جسمی و روانی.
   - توسعه مهارت‌های مقابله‌ای سالم برای مدیریت اشتیاق و استرس.

4. **حمایت اجتماعی:**
   - ارتباط با دیگران که تجربه مشابهی دارند، از طریق گروه‌های حمایتی یا دوستان قابل اعتماد.
   - ایجاد شبکه‌ای از حمایت که در طول روند بهبودی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

5. **مدیریت علائم و درمان:**
   - در صورت لزوم، مشاوره با متخصصان سلامت روان یا اعتیاد برای مدیریت علائم.
   - دنبال کردن درمان‌های توصیه شده، مانند داروها یا درمان‌های رفتاری.

6. **پیشگیری از نکسی (بازگشت به اعتیاد):**
   - یادگیری استراتژی‌هایی برای جلوگیری از نکسی و مقابله با عوامل خطر.
   - توسعه برنامه‌های بلندمدت برای حفظ بهبودی و بهبود کیفیت زندگی.

نکات مهم:

- ریکویری یک سفر شخصی است و ممکن است

برای هر فرد متفاوت باشد.
- انعطاف‌پذیری و مهربانی با خودتان در طول این فرایند ضر

معرفی ریتوال

ریتال معرفی، یہ ایک محکم و قابل اعتماد روش ہے جو کہ افراد کو ہمیشہ کہ لئے پشتیبانی اور مدد کی طرف لے جاتا ہے. یہ ریتال، "ریکوری کیرنل" کا یک اجزاء ہے، جو ایک جامع جامعہ کہ طور پر افراد کو ہمیشہ کہ لئے مدد فراہم کرنے میں مدد کرتا ہے.

اس ریتال کا مقصد ہے کہ:
- افراد کو آگاہ کریں کہ انہیں مدد کی ضرورت ہے اور یہ کہ چطور شروع کریں.
- ایک امن و حمایت کنندہ محیط بنانا جو شفاء اور بھبود کے لیے فضائی پورا کرتا ہے.
- قابل اعتماد منابع اور مدد گار مواد فراہم کریں جو افراد کو خودی پر کار کرنے میں مدد کرتے ہیں.

ہوت، انہیں آرامش و اطمینان ہریتال میں، افراد کا استقبال دی جاتی ہے، اور پھر انہیں خودی پر شفاء کہ سفر میں راهنمایی کیا جاتا ہے. یہ ایک تعامل ہے جو محکم اعتماد، احترام اور همدلی کا بنایا گیا ہے.

د اُس جلسه، هر مشارک با این فرمت مقدماتی استاندارد شروع می‌کند:

" زما ن و مکان حاضرین را معرفی کنم. من [نام خود] هستم، و به عنوان یک فرد در حال ریکاوری، مشتاقانه در این جامعه حمایت‌گر شرکت دارم.

هدف اصلی ما در اینجا ایجاد فضایی امن و بدون قضاوت است تا بتوانیم تجربیاتمان را به اشتراک بگذاریم، از یکدیگر یاد بگیریم و به یکدیگر کمک کنیم. ریکاوری یک سفر شخصی است، اما با حمایت هم‌نوعان می‌تواند قدرتمندتر شود.

امروز، من می‌خواهم بر [موضوع جلسه] تمرکز کنم، که برای همه ما چالش‌برانگیز بوده است. اجازه دهید با به اشتراک گذاشتن داستان‌هایمان شروع کنیم و ببینیم چگونه می‌توانیم از یکدیگر بیاموزیم و راه‌حل‌هایی پیدا کنیم."

این فرمت ساده اما موثر، پایه و اساس جلسات را تشکیل می‌دهد و بر اهمیت پذیرش، همدلی و اشتراک‌گذاری در روند بهبودی تأکید دارد.

درون این کرنل بازیابی، ما از عبارات ساده و مستقیم استفاده می‌کنیم تا ارتباطی صادقانه و بدون قضاوت ایجاد کنیم. به جای "سلام، من بابم، من معتاد هستم"، که ممکن است در محیط‌های رسمی یا ناشناخته احساس ناراحتی ایجاد کند، از رویکردی دوستانه‌تر و پذیراتر استفاده می‌کنیم.

این روش جایگزین، تمرکز را از برچسب‌گذاری فرد به اشتراک گذاشتن تجربه و تمایل به بهبود معطوف می‌کند. این امر فضای امن‌تری برای افراد در حال مبارزه با اعتیاد ایجاد می‌کند تا بدون ترس از قضاوت، قدم اول را بردارند و کمک بخواهند.

هدف ما ایجاد یک ارتباط انسانی است که امید و درک را ترویج می‌کند، و این جمله ساده اما قدرتمند، پایه‌ای برای آغاز این روند است.

د ا□ل معرفی کا ایک مهم کار کرتا □□: و□ مشترک هویت کا بوجھ پیدا کرتا □□. جب غرف□ ک□ تمام لوگ ک□ت□ □یں، "میں یک اعتیاد دار □وں"، کسی ک□ سامن□ تنهایی ن□یں □وتی. لیکن مشکل این □□ ک□ و□ ایک □ویت تعریف کرتا □□ جو پوری طور پر نقصان پر مبنی □□ - و□ چیز جو آپ کا کنترل ن□یں کر سکت□، و□ غلطی جس کو آپ ن□ کیا □□، اور و□ بیماری جو آپ کو متاثر کر ر□ی □□. آپ □□□□ اس□ ایک ملاقات میں ک□ت□ □یں اور 500 ویں ملاقات میں بھی ک□ت□ ر□ت□ □یں. ی□ جمل□ ن□یں ا. هغا نېمائند□ څرګه دچي، په چې په چاره وکول نېد□ د□ څين□ څر□ا □واى.

(Haga namāndha xargah dčī, pe chē phe chārə wokol nade dē xīn□ xaraha huay.)

کرنل کا مقدمہ څه ن□یں ک□ ایک مشترک معماری ک□ ذریع□ تعلق پیدا کرتا □□. "میں ایک جنگجو □و" یا "میں ایک ورینگر □و" نقصان ک□ بیان ن□یں □یں. ی□ بیولوژیکی واقعیت کا MTHFR بیان □□. ی□ ک□تا □□: اینا میرا نظام کی سیمینڈ □□، ی□ جو نیاز □□، ی□ میں کیا قیام کرن□ کا راست□ □□. انتج کا رویکار از اول بیان س□ اګه □و.

د لذت‌های انتخاب، کاری برابر و مهم انجام می‌دهد: نیاز به دوپامین را نرمال می‌کند، نه اینکه آن را " بیماری بداند. هر کسی در این اتاق به لذت‌ها نیاز دارد. سؤال این نیست که آیا شما به آنها نیاز دارید یا خیر، بلکه این است که شما در حال حاضر بر چه چیزهایی متکی هستید. نامگذاری لذت‌های مدرن خود به صدای بلند در مقابل گروه، ارتباط عصبی بین هویت شما و آن رفتارهای جایگزین را می‌سازد. هر بار که می‌گویید «لذت‌های انتخاب من شامل صعود از کوه است»، این ارتباط عمیق‌تر می‌شود." در اینجا، با نوشیدن قهوه اسپرسو، شما آن هویت را تقویت می‌کنید. این اتفاق تصادفی نیست. این مکانیزم است.

(Dā hā, ba nušandān qahwə-ye espresō, šomā an hīdāt rā tāqūt mīkard. In attafad-e taṣadufi nist. In makānizm ast.)

د گروه واکنش‌ها په چېر□ کې مطابق څزیدل□ کالیبر □وتی: جنگجوں کو واز□ څک می‌رس□ جو انها انرژی څر□ د□؛ نگرانان کو واز□ آرام څنانه ک□ لی□ جو انها اعتراف څه. کوئی هم شخص څپن□ لئ□ طراحی څک څر□ ن□یں □وا ک□ طور پر صحبت ن□یں کیا جاتا.

در چهار عنصر اصلی زندگی، ما چهار جنبه‌ی اساسی را می‌شناسیم که برای بهبودی و رشد شخصی ضروری هستند:

1. **آگاهی: این عنصر شامل درک خود، شناخت افکار و احساسات، و آگاهی از محیط اطراف است. افزایش آگاهی به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های آگاهانه‌تری انجام دهید و با چالش‌ها روبرو شوید.**

2. **اراده: اراده قدرت تصمیم‌گیری و تعهد به اهداف خود را نشان می‌دهد. داشتن اراده قوی به شما امکان می‌دهد تا موانع را پشت سر بگذارید، از وسوسه‌ها مقاومت کنید و مسیر بهبودی را دنبال کنید.**

3. ** پشتیبانی: شبکه‌ای از افراد مراقب و همدل که درک و تشویق ارائه می‌دهند، ضروری است. این حمایت می‌تواند از خانواده و دوستان، گروه‌های حمایتی، یا حتی مشاوران حرفه‌ای حاصل شود. عنصر به شما احساس تعلق و امید می‌دهد.**

4. ** استراتژی: توسعه و اجرای برنامه‌های مؤثر برای غلبه بر اعتیاد و دستیابی به اهداف بهبودی، نیازمند استراتژی است. این شامل شناسایی عوامل خطر، یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای، و ایجاد عادات سالم است.**

این چهار عنصر به عنوان پایه‌های یک سفر بهبودی عمل می‌کنند و با هماهنگی و تعادل، به افراد کمک می‌کند تا کنترل زندگی خود را به دست بگیرند و به سمت یک آینده سالم‌تر حرکت کنند.

هر مقدمه‌ی شامل چیست؟

1. ** معرفی موضوع: به طور واضح و مختصر موضوع اصلی را توضیح دهید.**
2. ** هدف: هدف از ارائه یا بحث را بیان کنید.**
3. ** زمینه: زمینه یا اهمیت موضوع را تشریح نمایید.**
4. ** خلاصه‌ای از محتوا: به طور خلاصه، نکات کلیدی و موضوعاتی که قرار است پوشش داده شوند را ذکر کنید.**
5. ** ساختار: ترتیب یا ساختار مطالب را برای خواننده آشکار سازید.**
6. ** تماس در صورت نیاز: اطلاعات تماس یا منابع اضافی را برای کسانی که به کمک یا اطلاعات بیشتر نیاز دارند، ارائه دهید.**

 # به هر جلسه، به هر شرکت‌کننده

*1. **معرفی و خوشامدگویی:**
- خود را معرفی کنید و هدف جلسه را به طور خلاصه توضیح دهید.
- از همه شرکت‌کنندگان بخواهید که خود را معرفی کنند و شاید کمی در مورد انگیزه‌شان برای حضور در این گروه صحبت کنند.*

*2. **بازخورد و بررسی پیشرفت:**
- از اعضای گروه بخواهید که در مورد تجربیات و پیشرفت‌هایشان از جلسه قبلی صحبت کنند.
- به اشتراک‌گذاری چالش‌ها و موفقیت‌ها گوش دهید و فضایی امن برای بیان احساسات ایجاد کنید.*

*3. **موضوع اصلی جلسه:**
- موضوع اصلی را معرفی کنید، مثلاً استراتژی‌های مقابله با استرس یا مدیریت علائم.
- به طور تعاملی بحث کنید و از مثال‌ها و تجربیات واقعی شرکت‌کنندگان استفاده نمایید.*

*4. **فعالیت گروهی:**
- یک فعالیت گروهی ترتیب دهید که می‌تواند شامل تمرینات تنفس، مدیتیشن کوتاه، یا بحث در مورد سناریوهای چالش‌برانگیز باشد.
- اطمینان حاصل کنید که همه مشارکت می‌کنند و نظراتشان شنیده می‌شود.*

*5. **یادگیری مهارت‌ها:**
- یک مهارت خاص مرتبط با بهبودی را آموزش دهید، مانند تکنیک‌های آرامش ذهن یا مدیریت افکار منفی.
- تمرینات عملی ارائه دهید و از شرکت‌کنندگان بخواهید که در حین یادگیری، نظراتشان را به اشتراک بگذارند.*

*6. **برنامه‌ریزی برای اقدام:**

- از هر شرکت‌کننده بخواهید که یک هدف کوچک و قابل دستیابی برای خود تعیین کند که می‌تواند در طول هفته بعد بر آن تمرکز کند.
- راهنمایی و حمایت ارائه دهید تا اطمینان حاصل شود که همه احساس انگیزه و توانمندی می‌کنند.

*7. **جمع‌بندی و تکرار:***
- جلسه را با خلاصه‌ای از نکات کلیدی و آموخته‌ها به پایان برسانید.
- تشویق کنید که در طول هفته با یکدیگر در ارتباط باشند و از پیشرفت‌هایشان حمایت کنند.

 # پہ چہ پہ چارہ: معرفی خینہ کا کرنل (Recovery Kernel)

آپ کا سوال، آپ کا جواب - یہ ہمہ ہہ کہ ہمیں آپنہ ہمیشہ کہ لئہ سہ ہمیں کیا ڈرتا ہہ اور ہمیں کیسہ اسہ ہماری زندگی میں ادا کرنا چاہیہ. کی ہم نہ خینہ کا کرنل بنایا ہہ، یہ ایک قوی چارٹر ہہ جو آپ کو خودی ہماری اور پورا ہونہ کی راهی (RK) پیدا کرنہ میں مدد کرتا ہہ.

آپنہ ہمیشہ کہ لئہ ایک نقشه ہہ جو آپ کو نئی امید، قوت اور اتکا دیتا ہہ. یہ RK آپنی تجربہ میں ہمیں ساتھ لانا اور ہمیں کیسہ بہتر ہونہ کی راهی پیدا کرنا سیکھاتا ہہ. یہ ایک آسان، قابل دسترس اور محرمانه طریقہ ہہ جو آپ کو خودی پورا ہونا اور ہمیں بہتر ہونہ میں مدد کرتا ہہ.

کہ بارہ میں مفصل طور پر بات کریں گا، اس کہ فوائد سہ آگاه RK آج، ہم آپ کو کریں گا اور یہ سیکھیں گا کہ کیسہ اسہ آپنی زندگی میں ادا کر سکیں.

اسم من [پہلہ نامہ] ہہ.
من [نوع ژن/نوع مغز] هستم.
"د چہاں کہ شادیات میں [مدرن شادیات] شامل ہیں."
در حال حاضر من بر روی [یک چیز] کار می‌کنم.

در این فرآیند، هر عضو گروه پس از شنیدن هر جمله، پاسخ مشخصی بر اساس نوع ژن خود ارائه می‌کند. این تعامل کمک می‌کند تا همه به دقت یکدیگر را بشنوند و درک کنند. با تمرین این روش، ما می‌آموزیم که به یکدیگر گوش دهیم و ارتباطاتمان را بهبود بخشیم. این یک راهکار قدرتمند برای ایجاد یک فضای امن و حمایتی است.

 # عنصر ۱: شناخت و پذیرش

- خودآگاهی: قدم اول در مسیر بهبودی، شناخت و درک وضعیت فعلی خود است. وقت بگذارید تا افکار، احساسات و رفتارهایتان را بررسی کنید. چه چیزهایی باعث می‌شود که شما به کمک نیاز داشته باشید؟**
- پذیرش: پذیرفتن وابستگی یا مشکلات سلامت روان یک گام شجاعانه است. از خودتان بخواهید که این شرایط را بدون قضاوت بپذیرید. این پذیرش، پایه و اساس تغییر و بهبود خواهد بود.**
- هدف‌گذاری: اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی برای خود تعیین کنید. مثلاً می‌توانید هدف کوتاه‌مدت مانند شرکت در یک جلسه گروه حمایتی را تعیین کنید یا هدف بلندمدت مانند یافتن شغل مناسب را در نظر بگیرید.**
- حمایت جستجو: اطرافیان خود را بررسی کنید و افرادی را که می‌توانند از شما حمایت کنند، بیابید. این می‌تواند خانواده، دوستان قابل اعتماد، یا گروه‌های حمایتی محلی باشد. داشتن یک شبکه حمایتی قوی، نقش مهمی در روند بهبودی دارد.**

په چاره‌ی احیا (Recovery Kernel)

په چاره‌ی احیا، یه چارچوب جامعه‌ی احیا ستره که به افراد و جوامع کمک می‌کند تا راهی موثر برای احیا و حمایت از کسانی که با مشکلات اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند، پیدا کنند. این چارچوب بر اساس اصول همبستگی، احترام، و توانمندسازی طراحی شده است.

هدف اصلی په چاره‌ی احیا، فراهم کردن فضایی امن و حمایتی برای افراد در روند بهبودی است. این چارچوب شامل مجموعه‌ای از ابزارها، راهنمایی‌ها، و منابعی است که به افراد کمک می‌کند تا:

1. ** آگاهی و پذیرش: درک بهتری از اعتیاد به عنوان یک بیماری پیدا کنند و خود را قادر ببینند تا با آن روبرو شوند.**
2. ** حمایت اجتماعی: شبکه‌ای از حمایت و همبستگی را که شامل خانواده، دوستان، و گروه‌های حمایتی است، توسعه دهند.**
3. ** استراتژی‌های مقابله: تکنیک‌ها و راهبردهایی را بیاموزند تا با علائم و تشدیدات اعتیاد مقابله کنند.**
4. ** بهبودی پایدار: راهی برای دستیابی به بهبودی طولانی مدت و بهبود کیفیت زندگی پیدا کنند.**

په چاره‌ی احیا، رویکردی جامع و انسان‌محور را ترویج می‌کند که به افراد اجازه می‌دهد تا با احترام و بدون قضاوت، مسیر بهبودی خود را انتخاب کنند.

متن ترجمه شده: "کرنل بازیابی"

"ریکور کی کرنل" — یہ ہمہاں کا نام ہے، جو خودی میں ہے اور اس کا کوئی تعلق نہیں ہے"

من نام موں [نام] ہوں.
د غروپ: [نام]. خوشی کہ ساتھ ہونہ کا شکریہ.

گروہ ہمیشہ وہ شخص کی نام را ہم سہ کہتہ ہیں یہ صرف ایک حادثہ نہیں ہے؛ اگلی باری کہ آپ کا نام ایک جماعت توسط کہ لیہ گواہی دیا جاتا ہے، عصبی ریکاوات کہ طریقہ سہ آپ کو زمین پر لہ آتا ہوا یہ اون سوشل شناخت مدارکھ رو فعال کرتا ہے جو کہ ان چلتی ہوئی ہراوات نہ خاپا لیا تھا اس کا اثار مختصر، گرم اور بہ درد ہوتا ہوا

 # عنصر ۲: ایجاد محیط حمایتی

۱. اعتماد و احترام متقابل: پایه و اساس هر جلسه ی بازیابی، ایجاد فضایی امن و محترمانه است. افراد در روند بازیابی باید احساس کنند که صدایشان شنیده می‌شود و به آنها ارزش قائل هستند.

۲. بدون قضاوت: مهم است که همه شرکت‌کنندگان از قضاوت و انتقاد خودداری کنند. هر فردی دارای تجربیات و چالش‌های منحصر به فرد خود است، و پذیرش این نکته که همه در مسیر بهبود قرار دارند، ضروری است.

۳. گوش دادن فعال: تشویق افراد به اشتراک‌گذاری داستان‌ها و احساساتشان و سپس گوش دادن با دقت و همدلی، گام مهمی در ایجاد ارتباط عمیق‌تر است. این روند به افراد کمک می‌کند تا احساس درک و حمایت کنند.

۴. تسهیل گفتگو: تسهیل‌گر باید مکالمات را هدایت کند، اما اجازه دهد که بحث‌ها به طور طبیعی جریان پیدا کنند. هدف ایجاد فضایی است که در آن افراد بتوانند آزادانه صحبت کنند و از یکدیگر بیاموزند.

۵. تمرکز بر نقاط قوت: تشویق افراد به شناسایی و قدردانی از نقاط قوت و دستاوردهایشان، می‌تواند انگیزه و امید را تقویت کند. این امر می‌تواند شامل مهارت‌ها، مقاومت، یا هر جنبه مثبت دیگری باشد که در روند بازیابی مشاهده می‌شود.

۶. حمایت از یکدیگر: تشویق یک فرهنگ حمایتی که در آن افراد به یکدیگر کمک می‌کنند و قوت قلب می‌دهند، می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد. این امر می‌تواند شامل اشتراک‌گذاری استراتژی‌های مقابله یا صرفاً حضور در کنار هم در لحظات دشوار باشد.

۷. حفظ حریم خصوصی: اطمینان حاصل کنید که حریم خصوصی و محرمانگی جلسات حفظ می‌شود. این امر اعتماد را تقویت کرده و افراد را تشویق می‌کند تا آزادانه صحبت کنند.

ژن ت□/ مغز نوع

1. **□ت ژن (Gen Type):**
- ژنی ک□ برادردن خینوں، عملکردوں اور قابلیتوں کو تاثیر □دی.
- یہ مغز ک□ توسعہ، ارتباط و کارکرد میں نقش ن□یں کرنا د□.

2. **مغز نوع (Brain Type):**
- مغز کا ایک خاص شکل اور ساختار جو انفرادی تفکرات، تجارب اور رفتاروں کو شکل می‌دی.
- مغز نوعان مختلف □وتی □یں، جس□ مغز ک□ متافنیک (معامل□) و عملکردوں ک□ اساس پر تقسیم کیا جا سکتا □□.

هویت پایدار - بیولوژی، نه بیماری‌شناسی

د کس په که کار اصلی را انجام د□، څاکتر (برن اُرگ) کا نام لیا جات□ □یں. شرکت کننده نو□یں جو قیاس نشده □یں، پاسخ پیش فرض □□ (در زیر دیکھیں). پاسخ گروه بر اساس نوع متفاوت □□ - جنگجوں کو فعال سازی انرژی سنی میں آجائ□؛ نگرانان کو استقرار کا آرامش سنی میں آجائ□.

د شش نوع مغزی اور واکنش‌های گروهی آن‌ها

1. نوع مغزی A (رهبر):
- خلاق، بینش‌مند، و استراتژیک.

- دیگران را هدایت می‌کند و به دنبال چشم‌انداز و اهداف بلندمدت است.
- واکنش‌های گروهی: رهبری جلسات، ایجاد برنامه‌ها، الهام‌بخشی به دیگران.

2. **نوع مغزی B (تحلیلگر):**
- منطقی، دقیق، و تحلیلی.
- اطلاعات را پردازش می‌کند و به دنبال جزئیات و شواهد است.
- واکنش‌های گروهی: بررسی داده‌ها، ارائه تحلیل‌های عینی، پرسش‌های دقیق مطرح کردن.

3. **نوع مغزی C (مراقب):**
- همدل، دلسوز، و حمایتگر.
- به نیازهای دیگران توجه دارد و محیطی امن و حمایتی ایجاد می‌کند.
- واکنش‌های گروهی: گوش دادن فعال، ارائه حمایت عاطفی، ایجاد فضای صمیمی.

4. **نوع مغزی D (کارآفرین):**
- پرانرژی، خلاق، و مبتکر.
- به دنبال فرصت‌ها و راه‌حل‌های نوآورانه است و اقدامات سریع انجام می‌دهد.
- واکنش‌های گروهی: ارائه ایده‌های جدید، سازماندهی رویدادها، رهبری پروژه‌های پویا.

5. **نوع مغزی E (تعاملی):**
- اجتماعی، دوستانه، و ارتباطی.
- روابط قوی برقرار می‌کند و از تعامل و همکاری لذت می‌برد.
- واکنش‌های گروهی: تسهیل گفتگوها، ایجاد ارتباطات، سازماندهی فعالیت‌های گروهی.

6. **نوع مغزی F (آرامش‌جو):**
- آرام، صلح‌جو، و متعادل.
- به دنبال آرامش و هماهنگی است و تنش‌ها را کاهش می‌دهد.
- واکنش‌های گروهی: مدیتیشن گروهی، تمرینات تنفس، ایجاد فضای آرامش‌بخش.

[من جنگجو ہستم۔ وال/وال - دوری سریع دوپامین، نیاز بہ شدت]
چنل کا استعمال

چنانچہ دوس تیار و انرژی خہ، اپنہ احساسات و افکار رو چنل کرنا یک تکنیک موثر برای بهبود سلامت رواني و کنترل استرس ہے۔ یہ پھر ایک قوی ابزار ہے جو آپ کو خودی ل نہ میں مدد کرتا ہے کاری، شفقت، اور انعطاف‌پذیری.

ایا آپ چنل کرنہ کا تجربہ کر چکے ہیں؟ اگہ نہ، تو اب زمانہ ہے کہ شروع کریں! یہ اینجا چند قدم سادہ ہے جو آپ کو شروع کرنہ میں مدد کرتے ہیں:

1. **ایک آرام مکان پیدا کریں:** ایک جگہ کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے آرامش بخش ہو، جیسے ایک پارک، باغ، یا حتی آپ کا حصہ.
2. **راحتی میں بنیں:** اپنہ ڈوری یا پتے کو بندی کریں اور راحت طور پر بنیں. تنفس عمیق لائیں اور بدن کی تنش رو رہا کرنہ کی کوشش کریں.
3. **افکار رو بیاور:** اپنہ ذهنی افکار، احساسات، یا چالش‌ها رو بیارین جس زمانہ آپ ہیں تهم. انہا رو کاغذ پر لکهیں یا صرفاً انہا رو ذهن میں رکهیں.
4. **چنل کریں:** اپنہ افکار کو چنل کرنا شروع کریں، جیسے کہ ہمیشہ تکرار ہونہ والہ

افکار یا ترس. انۍ رو بیاورین

[من یک نگرانم. [ما/می‌روم تۍ ټی څل په چهڑا ېو، نیاز ېې آرام]

(Translation: I am a Worrier. [I am going slow in clearing this, needs calm.] Note that Pashto has no direct equivalent for "Met/Met" in this context, so the original phrasing is preserved.)
ېې .ما وېایم، ېم نۍ تمېان پېنچایا

[من یک جنگجو-نگران هستم. [وال/مت - متعادل، سازگار]
من دارم چیره‌ی طیف وسیعی از مهارت‌ها و تجربیات هستم.

من مَثیل‌سازی هستم. [Methylation variant]

(Note: In Pashto, genetic conditions are often described using their English names for clarity and directness.)
ېې .ما با شما څریک ېیں، ېمۍ دستانمان لګا کۍ ېم این پروژه کو پورا کرتای ېیں

[و مت/مت - هر دو سیستم آسیب دیده‌اند MTHFR] من یک "دردمند خسته" هستم.
ېیں .ما دهیرا ېم راوان ېیں اور ساتھ ېی پیش ېیں

[خسته و سریع‌التخریب - MTHFR + Val/Val] من یک جنگجوی کم‌تحرک هستم.
ما څرک وۍ کوه واقعی کا راهی دۍ دیم.

[من نوع خودم را هنوز نمی‌دانم. [نوې عضو، بهل اس کا ارزیابی نۍیں ېوئا
می‌وایم، ما همۍ معاً یۍ حل کراں گۍ.

[د اونکۍ څینۍ کۍ ډور میں، جنگجویان کو ایک پاسخ کی ضرورت ېوتی جسۍ ان کی فعالیت سطوح سۍ مطابقت ېوۍ نگران افراد کۍ لیۍ، ایک پاسخ جو اپنۍ کورتیزول کا سطح نۍیں بڑھائۍ۔ گھر میں یۍ پطۍ طبیعی طور پر سیکھا جاتا ېې اګۍ کۍ کچھ ملاقاتوں کۍ بعدۍ]

[دهانوں نو اپنۍ نوع نۍیں جانندۍ وۍ بهی ایک معقول جواب ېې اور اسۍ گرم، خوشامدگاری کا جواب میں شامل کیا جاتا ېې. فنوتایپ ارزیابی (پروتوکل 06) ایک منبع کۍ طور پر پیش کیا جاتا ېې - اسۍ ضروری نۍیں ېونا چاېئۍ. کۍ طور پر (Worrier) اکثر لوگ دو یا سه ملاقاتوں میں صرف اس بات کۍ شناختن کۍ بعد خود را جنگجۍ یا نگران شناسایی کرتۍ ېیں جب انۍوں نۍ دوسروں کی نوعوں کو شرح سنی ېې.]

 # عنصر ۳: ایجاد محیط حمایتی

ایجاد یک فضای امن و حمایت‌کننده، پایه و اساس روند بهبودی است. این مرحله شامل اقدامات زیر است:

1. ** اعتمادسازی: ارتباطی باز و صادقانه با فرد در حال بهبودی برقرار کنید. اعتماد و احساس امنیت را ترغیب نمایید تا او احساس راحتی کند و در مورد تجربیاتش صحبت کند.**

2. ** شنیدن فعال: به دقت به داستان، نگرانی‌ها و اهداف فرد گوش دهید. بدون قضاوت، اجازه دهید آنها احساسات و افکارشان را بیان کنند. این کار به ایجاد ارتباط عمیق‌تر و درک بهتر نیازهای فرد**

کمک می‌کند.

3. ** حمایت عاطفی: همدلی و درک نشان دهید. از زبان مثبت و تشویقی استفاده کنید. به آنها اطمینان دهید که در این مسیر تنها نیستند و شما در کنارشان هستید.**

4. ** ارائه منابع: اطلاعات مربوط به گروه‌های حمایتی، مشاوران تخصصی، یا مراکز بهبودی را در اختیار فرد قرار دهید. این منابع می‌توانند پلتفرم‌هایی برای ادامه روند بهبودی و ارتباط با دیگران باشند.**

5. ** برنامه‌ریزی برای بحران: با فرد در مورد استراتژی‌های مقابله با شرایط دشوار یا اشتیاق‌های شدید صحبت کنید. تکنیک‌های مدیریت استرس و راهکارهایی برای غلبه بر وسوسه را آموزش دهید.**

هدف این مرحله، تجهیز فرد به ابزارهای لازم برای مقابله با چالش‌ها و تقویت حس کنترل و خودباوری در روند بهبودی است.

درامای انتخاب

بدل‌کاری‌های نو□ی، هر ملاقات خه په چ□ خه د□ نام □وا

*- **آگاهي ایجاد کرنا:** خه په چ□ خه بدل‌کاری‌ها رواج د□ کاهی، اهمیت، و فائداتش رو برا□ر کرنا.*
*- **تجرب□ شیر کرنا:** اون افراد ک□ ساتھ تجرب□اتون رو شیر کرنا جو بدل‌کاری‌ها رو اتخاذ کی□ □ین، چالش‌ها اور موفقیت‌ها شامل.*
*- **استراتژی‌های نوین کا پیشنهاد کرنا:** ملاقات ک□ درمیان بدل‌کاری‌های موثر تر □ون□ ک□ لئ□ نوین فکر□ اور استراتژی‌ها پیش کرنا.*
*- **پیرامهن کا حل کرنا:** هر عضو ک□ پیرامهن کا خیر □ونا، چاندگي کرنا اور بدل‌کاری‌های مناسب رو انتخاب کرنا.*
*- **حمایت و تشویق:** یک دیگر رو حمایت کرنا، تشویق کرنا اور پیش ک□ قدموں کا تقدیر کرنا.*

زمره‌ی شرکت‌کنندگان نام‌های قانونی و ایمن‌تر از مواد مخدر را که در حال حاضر سیگنال دوپامین به آنها می‌دهد — یا که به سمت آن حرکت می‌کنند — معرفی می‌کند. اینها "لذت‌های مدرن" هستند: فعالیت‌هایی که همان عملکرد نوروشیمیایی را برآورده می‌کنند که ماده مخدر انجام می‌داد، بدون بدهی.

د گروه کا پاسخ اس عنصر د□ لئ□ همیش□ یکسان □وتا □□، صرف نوع ک□ تعلق میں □یں، بلک□ سب حالوں میں.

دلوکتیون موں د چ□ند□ کا انتخاب کرتا □وں [لیست]
در واقع، این همان چیز واقعی است.

د فکر□ نوین شادی‌ها

مقدمه:

زندگی نوین، چالش‌ها و فرصت‌های بی‌شمارش می‌باشد. در این میان، "شادی" اغلب به عنوان یک هدف نهایی در نظر گرفته می‌شود، اما دستیابی به آن نیازمند درک عمیق‌تر از ماهیت شادی و نحوه تجربه آن در دنیای مدرن است. در اینجا، ما فلسفه‌ی "شادی‌های نوین" را کاوش می‌کنیم، رویکردی که نه تنها بر لذت‌جویی تمرکز دارد، بلکه بر سلامت روانی، ارتباطات عمیق و رشد شخصی نیز تأکید می‌کند.

۱. شادی فراتر از لحظات گذرا:

شادی مدرن، درک پیچیده‌تری از خوشحالی دارد. این تنها احساس موقت لذت نیست،

بلکه یک سفر مداوم برای یافتن معنا و رضایت است. ما باید فراتر از محرک‌های فوری برویم و به دنبال فعالیت‌ها و روابطی باشیم که ریشه در ارزش‌ها و اهداف بلندمدت ما دارند.

۲. سلامت روانی به عنوان پایه:

شادی پایدار در یک ذهن سالم ریشه دارد. مراقبت از سلامت روان خود شامل آگاهی از افکار و احساسات، مدیریت استرس، و جستجوی کمک حرفه‌ای در صورت نیاز است. وقتی ما با مشکلات روانی مقابله می‌کنیم، پایه‌های قوی‌تری برای تجربه شادی در زندگی خود ایجاد می‌کنیم.

۳. ارتباطات عمیق و معنادار:

روابط انسانی غنی و معنی‌دار، کلید شادی واقعی است. وقت گذراندن با دوستان و خانواده، گوش دادن فعال، و برقراری ارتباط صادقانه، همه به ایجاد پیوندهای قوی‌تر کمک می‌کند. این روابط ما را قادر می‌سازند تا احساس تعلق و درک متقابل داشته باشیم، که برای شادی عمیق ضروری است.

۴. رشد شخصی و یادگیری مداوم:

شادی مدرن شامل پذیرش یادگیری مادام‌العمر است. کاوش در علایق جدید، کسب مهارت‌های مختلف، و چالش کشیدن خود

"نہ پوری طور پر جواب AA دے پاسخ ہے، وہ اس سوال کا جو Kernel د نواہ خوشی‌ها" جو کہ نہیں دی: "آپ کو دوپامین کی نیاز کا کیا کار کرنا چاہیے؟"

کا جو جواب ہے وہ تقریب سے یہ ہے کہ "خدمت کریں، اسپانسر کو فون کریں، ملاقاتوں میں AA شامل ہو جائیں." یہ چیزوں کی قیمتوں پر شک نہیں ہے، لیکن ان کا دوپامین کے اس خاص شیمیکل ہونے پر کوئی تاثر نہیں ہے جو اپنے اعتیاد کو رانے والے جنگجو کا دلچسپ ہے. "خدمت کرنے" کا معنا، جو کہ یک جنگجوی کوکائین کے لئے دوپامین کی تند چاک نہیں بدل سکتا.

کرنل می‌گه: بیولوژیکی نیازات خود را به راستی نام ببر، سپس هیجان مدرن را پیدا کن که آن را برآورده کند.

برای جنگجویان: ورزش‌های پرشدت، بازی‌های رقابتی، معامله‌گری، تجربیات افراطی، آب سرد، بلند کردن وزنه‌های سنگین.

برای نگرانان: حرکت ریتمیک، کار دقیق خلاقانه، موسیقی، پخت‌وپز، خواندن عمیق.

برای افراد MTHFR: قرار گرفتن در معرض طبیعت، حرکت بازسازی‌کننده، هر چیزی که انرژی بیشتری تولید می‌کند از آن چه هزینه می‌کند.

د اُردوں میں انہاں کے نام لئے گھوسل کرنا سه چیز کرتا ہے: یہ ایک شخص اور بدلائی رفت کا ارتباط قوی کرتا ہے؛ گروہ کو اس بات کا آگاهی دیتا ہے کہ هر کسی کے پاس کیا ہے، تاکہ انکهی مدد خاص بن پوری ہو سکے؛ اور یہ بهی عادی کرتا ہے کہ سب کی نیاز ہوتی ہے تهراس کہ — فرق اس میں ہے کہ آپ کیا استعمال کر رہے ہیں.

مدرن ہڈیں کا منو - مثالہ جو ڈریژنہ میں مدد کر سکتہ ہیں #	**برین ٹائپ (Brain Type) #**
تجربہ کی حد حدود کا معاش: طبیعت میں ہر قدم، چاہے ** - وہ کوهپوری ہو یا دریا کا ساحل، ایک نوازش برای حواس ہے. یہ**	**برین ہمیشہ متنوع اور پیچیده ہے، اور ہم همه مختلف هیں.**

برین ٹائپ کا مفہوم یہ ہے کہ لوگ مختلف روشوں سے فکر کرتے، احساس کرتے اور واکنش دیتے ہیں. یہ برین کے مختلف قسموں کا تعلق ہے جو کہ ہم کو منحصر فیصلوں اور تجارب میں مدد کرتا ہے.

برین ٹائپ کے چند اصلی نوع ہیں:

1. **برین ٹائپ A (A Brain Type):** یہ لوگ خلاق، نوآور اور حل مسایل میں مہارتمند ہوتے ہیں. انہیں نئی فکروں کا استقبال ہوتا ہے اور انہیں مختلف چالشوں کو حل کرنا پسند ہوتا ہے.

2. **برین ٹائپ B (B Brain Type):** یہ افراد منطقی، تحلیلی اور منظم ہوتے ہیں. انہیں دقت اور جزئیات کا توجہ ہوتا ہے، اور انہیں سیستماتیک طور پر کام کرنا پسند ہوتا ہے.

3. **برین ٹائپ C (C Brain Type):** یہ لوگ احساسی، همدل اور ارتباطی ہوتے ہیں. انہیں انسانوں کے ساتھ رہنے اور انکھا دیکھنے میں مدد میں ہوتے ہیں.

4. **برین ٹائپ D (D Brain Type):** یہ افراد عملی تجربت آپ کو زندگی کی واقعی زیبائی کا احساس دیتی ہے.

- **آسانی میں دسترس:** تکنالوجی کو بہت سپاس کرنا چاہیے، جو ہم کو دنیا کے کوئی بھی گوشہ میں ہی راحتی سے معاش و سرگرمی کا منو دسترس کر دیتا ہے.

- **فرهنگی غنایے:** ہم آر ہیں کہ مختلف فرهنگی فعالیت، جیسے کتاب خوانے، فیلم بینانے، یا محلی هنر و موسیقی کا استمتاع، آپ کی روحی سلامت کو بہتر بناتے ہیں اور آپ کو ایک بھی نوازش سے پرچم میں لائتے ہیں.

- **جسمی فعالیت:** ہر روز کا ورزش یا طبیعت میں قدمزنے جیسے فعالیت، ن کے فیزیکی سلامتی کو بہتر کرتے ہیں، بلکہ ذهن کو بھی شاد کرتے ہیں اور آپ کو ایک نوازش سے پرچم میں لائتے ہیں.

- **اجتماعی ارتباط:** دوستان و خاندان کے ساتھ وقت بسرا کرنا، یہ ایک قدرتمند نوازش ہے جو رشتوں کو مضبوط کرتا ہے

د اُردو فعالیت‌های زیر رو ترجمہ کیا ہے:

1. CrossFit (کروس فیت)
2. پاورلیفتینگ (قدرت بلند کردن وزنه)
3. هنرهای رزمی (مبارزات نظامی)
4. جیوجیتسو برزیلی (BJJ)
5. دویدن با سرعت (اسپرینت)
6. مسابقه موانع (مسابقه چالش‌های فیزیکی)
7. گیمینگ رقابتی (بازی‌های رقابتی)
8. اسپورت‌های الکترونیکی (esports)
9. معامله‌گری (تجارت)
10. کمدی ایمپروویزی (کمدی لحظه‌ای)
11. اسپرت‌های افراطی (فعالیت‌های خطرناک)
12. غوطه‌وری سرد (حمام سرد)
13. موسیقی سنگین (موسیقی پرهیجان)
14. پوکر (بازی کارتی)
15. صعود صخره (صعود به دیوار سنگی)
16. سپارینگ (مبارزه تمرینی)

جنگجو (واریر)

معرفی

من جنگجوی بازیای هستم، یک راهنما و همراه در سفر به سوی سلامتی و بهبودی. این چارچوب برای کمک به شما در یافتن مسیر خود در روند بازیابی طراحی شده است. با هم می‌توانیم موانع را پشت سر بگذاریم و قدرت واقعی خود را کشف کنیم.

اصول اساسی

- **اعتماد به نفس:** باور داشته باشید که شما قوی هستید و توانایی غلبه بر چالش‌ها را دارید.
- **امید:** آینده‌ای روشن و آزاد از وابستگی را تصور کنید.
- **حمایت:** شبکه‌ای از حمایت ایجاد کنید، چه از دوستان، خانواده، یا گروه‌های حمایتی.

	- **آموزش:** در مورد وابستگی و بهبودی بیاموزید تا ابزارهای لازم برای غلبه بر آن را به دست آورید. ## مراحل بازیابی 1. **آگاهی:** وضعیت فعلی خود را بپذیرید و انگیزه‌ای قوی برای تغییر پیدا کنید. 2. **هدف‌گذاری:** اهداف مشخص و قابل دستیابی تعیین کنید، از گام‌های کوچک شروع کنید و به سمت پیشرفت حرکت نمایید. 3. **استراتژی:** روش‌ها و تکنیک‌هایی را بیابید که به شما در مدیریت علائم و مقابله با وسوسه کمک می‌کند. 4. **اقدام:** برنامه خود را اجرا کنید، گام‌های کوچک بردارید و در مسیر پیشرفت پایدار بمانید. 5. **بازنگری:** به طور منظم پیشرفت خود را ارزیابی کنید، از موفقیت‌ها قدردانی نمایید و در صورت لزوم استراتژی خود را تنظیم کنید. 6. **پشتیبانی:** از منابع حمایتی موجود استفاده کنید، مانند مشاوره، گروه‌های بازیابی، یا خط‌های کمک فوری. 7. **مراقبت از خود:** به سلامت جسمی و روانی خود توجه کنید، استراحت کافی داشته باشید، تغذیه سالم انجام دهید و فعالیت‌های لذت‌بخش را در زندگی خود بگنجانید. ## نکات مهم - بازیابی یک سفر شخصی است؛ آنچه برای دیگران کار می‌کند ممکن است برای شما مناسب ن
دلوک دوڑاند، یوگا، ڈھونڈاند، سیکلینگ، پیلاتس، صخرہ ک ارتاف میں تسلق (تقنی)، موسیقی تمرین، کدنویسی، پیچیدہ وئی رسپیوں میں طبخ کرنا، باغبانی، دوزدانی/کرائت، خواندن، پازل، لکھن، طبی قدمزدن	درد و نگرانی (مت/مت) 1. **درد را بشناس:** درک کن که این احساس چیست و چرا داری آن را تجربه می‌کنی. اجازه بده که خودت را با دردت ارتباط برقرار کنی. 2. **نگرانی را نام ببر:** نگرانی‌هایت را به صورت شفاف و مشخص بنویس یا با کسی که اعتماد داری صحبت کن. 3. **راه‌های مقابله را بیاب:** تکنیک‌های آرامش بخش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، ورزش یا سرگرمی‌های مورد علاقه ات را امتحان کن. 4. **حمایت جوی:** از دوستان و خانواده ات بخواه که در این زمان کنار تو باشند. با افرادی که تجربه مشابهی دارند ارتباط برقرار کن.

	5. ** **کمک حرفه ای جستجو کن:** اگر نگرانی‌ها مداوم و شدید هستند، با یک متخصص سلامت روان مشورت کن. آنها می‌توانند به تو کمک کنند تا راه‌های مقابله موثرتری بیابی.
دلوکې څخه اور خلاقیت کې اُور دوسرې کا منظر بھی متنوع ہوتے ہیں؛ دوڑانے سے موسیقی لگانا؛ وزن بلند کرنے سے پختنے؛ گیمنگ کے ساتھ مدیتیشن.	درونکي و تردید (واریر-واریر) [بلوپرینت کا هسته ہی اپنے جنگ کے انعکاس میں ہے. یہ اپنے ترس اور شک کے درمیان ہونے والا جنگ ہے، جس کا کوئی نتیجے نہیں ہے. لیکن، اس جنگ کا چھوٹا ہونا ضروری ہے تاکے ہم آگے بڑھ سکیں اور انچنے ہوئے زندگی میں کامیابی حاصل کریں.] [آپ کو یقین ہونا چاہیں کے آپ کا جنگ ناکام نہیں ہے. ہم همه میں ضعفیاں ہیں اور اس کی اجازت ہے کے ہم اپنے ترس سے ملک کار کریں۔ لیکن، آپ کو یہ یاد رہا کرنا چاہیں کے آپ کا جنگ ہرگز ناکام نہیں ہوگا، بلکے وہ آپ کو بہتر بنانے اور آگے بڑھنے میں مدد کرے گا.]
دراړ ووهای جنگل (شینرین-یوکو)، دوچرخه سواری ملایم، څاپ، کشش، یوگا بازسازی کننده، عکاسی طبیعت، پختن آهسته، داکتنویس - هر چیز که انرژی تولید کونده نه انرژی تخلیه وی.	متهفر (کول ٹی پی)
پښتنو ترجمې: دهنکهدنې، یوگا کے ملایم حرکات، موسیقی شنیدن، آهسته خلاقانه کار، حیوانان سے تعامل، سادے باغبانی — پټلې رسائی (رستوریشن) پر تمرکز کریں، بعد تحریک (استیمولیشن).	د اُمید کا ختم زړہ څه په چھونگا ہو، جب کے تُو خوف و نگرانی کا بار څه ڈھاری دے ہوئی ہو. یہ ایک قوی احساس ہے، لیکن ہم ہمیشے اسے ڈھار سکتے ہیں. اُن چیزوں کا ذہن میں رہنا جو تُو روکانے والے ہیں: 1. ** شناسائی کن**: خوف کا منبع کیا ہے؟ آیا یہ یک مشکل، ترس، یا نامعلوم کا نتیجے ہے؟ 2. ** تنفس لے اور راحت بنا**: عمیق تنفس لے. ڈرکن سے بدل، اور اپنی بدن کو راحت بنانے کا صاف تلاش کریں. 3. ** خود کو یاد دیل**: تُو قوی ہو. یہ خوف موقتی ہے اور تُو اسے پشت کر سکتے ہیں. 4. ** کمک لے**: اگه ضروری ہو، کسی دوست، خانواده، یا ایک محترم مشاور سے بات ہمیشے کمک مند ہو سکتے ہیں. 5. ** فعال رہو**: اپنے روزانے کاروں میں کچھ نوین شامل کریں، جیسے کے تازے هوائی میں قدم لگانا، یا کوئی نوین شوق.

	6. ** خود کو پاداش دیل**: خوف کا مواجھ کرن کی بعد، اپنی خود را محفوظ بنان کی لی کچھ وقت نیں ن۔
جابجایی‌های سریع، (HIIT)، دلوک ۲۰ دقیقه‌ای تمرینات اینتروال با شدت بالا و بلند کردن وزنه‌های سنگین - پس از آن ۴۸ ساعت توقف و ریکاوری؛ بازی‌های استراتژیک، پازل‌های رقابتی بین جلسات.	د چره‌ی ناکام جنگجو **توصیف:** زنده‌گی د چره‌ی ناکام جنگجو وروشی کی ایک فرد، پس از مواجهه با چالش‌ها و شکست‌ها، خود را در حالتی از بی‌حوصلگی، بی‌انگیزگی اور ناامیدی پیدا کرا۔ این حالت می‌تواند بر سلامت روان و جسم فرد تأثیر منفی بگذارد، "Recovery Kernel"۔ لیکن ی خین دی یک استراتژی کی کمک کرتا تا جنگجو خنکهه کا پیداوار کریں اور خود را دوباره م‌آئند اور قوی سازن. **مراحل:** 1. ** شناخت:** چره‌ی ناکامیت رو به شناخت و پذیرش اگه. بیاور که این احساس طبیعی اور بخش زیادی از جنگجویان در طول زندگی شان با آن مواجه می‌شوند. 2. ** بازسازی ارزش‌ها:** ارزش‌ها، اهداف اور آرزوهای خود را یادآوری کن. چیزهایی کی قبلاً برات مهم بودند و می‌خواهی به آنها دست یابی. 3. ** ایجاد هدف:** یک هدف کوتاه مدت یا بلند مدت تعیین کن. چیزی که قابل دستیابی باشد و انگیزه ات را بالا ببرد. 4. **برنامه‌ریزی:** گام‌های مشخصی را برای رسیدن به هدفت ترسیم کن. برنامه‌ای منظم و قابل اجرا تهیه کن. 5. ** اقدام:** شروع به کار کن! کوچکترین قدم هم می‌تواند آغازگر تغییر بزرگ باشد. 6. ** پشتیبانی:** از دیگران کمک بگیر. با دوستان، خانواده یا یک گروه حمایتی صحبت کن. 7. ** مراقبت از خود:** به سلامت جسمی و روانی خود توجه کن. خوب بخور، ورزش کن و استراحت کافی داشته باش. 8. ** انعطاف‌پذیری:** درک کن که تغییر زمان می‌برد. اگر با مانع مواجه

شدی، ناامید نشو. راه‌های جایگزین را امتحان کن. 9. **چیز قدردانی:**	
# ریکووری کیرل: یہ ایک راہی ہے جو ہم کو ہمیں مدد کرتی ہے این یک جامع چارج ہے جو آپ کو ہمیں سمجھانے اور ہمیں بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سفر ہے جو آسانی سے شروع ہو سکتا ہے اور آپ کو اپنے ریکووری کے لیے ایک قوی بنیاد بنانے میں مدد کرتا ہے. ## قدم ۱: خود کو سمجھنا - **خود کو شناسا:** آپ کی ضعف، قوت اور علاقوں کو سمجھنا اپنے ریکووری کے لیے ایک اہم قدم ہے. خود کو بہتر سمجھنے سے آپ اپنے چالشوں سے نجی ہونے اور مثبت تر فکر کرنے میں قادر ہو سکتے ہیں. - **ایمان و قوت:** خود کو یقین دے کہ آپ میں قوت ہے اور آپ کی سفر میں موفق ہونے کا امید ہے. ایمان آپ کو سخت وقتوں میں بھی پیش کرنے میں مدد کرتا ہے. ## قدم ۲: هدف تعیین کرنا - **مضبوط اهداف:** واضح اور قابل دسترس اهداف قائم کرنا آپ کو اپنے ریکووری کے لیے یک راستہ دیتا ہے. یہ اهداف آپ کی پیشرفت کو ترقی دیتے ہیں اور آپ کو پورا اعتماد دیتے ہیں.	در اینجا لیستی از فعالیت‌هایی که می‌توانند به بهبود سلامت روان کمک کنند، به زبان پشتو ترجمه شده است: 1. قهوه یا چای (معمول‌ترین نوع)، موسیقی زنده، سفر، آشپزی 2. مواجهه با آب سرد، پیاده‌روی در طبیعت 3. پروژه‌های خلاقانه، کار داوطلبانه 4. وقت گذراندن با حیوانات خانگی 5. وقت گذراندن با افرادی که شما را پرانرژی و زنده می‌کنند

[میں 'دے انوں کو اپنی ہیجانات کا پورا تفصیل روے دیشنا نہیں ہوا ہے کے وے اول روز کامل ہی اپنے جواب دیں. اپنی ہیجانات کو اب تک پورا طور پر نہیں جانتا' ایک صحیح جواب ہے. 'کافی اور لنگے والے قدم' ایک صحیح جواب ہے. 'میں سابق میں موج سواری کا عشق کرتا تھا اور میں اس کا پورا طور پر واپس جانے کی کوشش کر رہا ہوں' ایک صحیح جواب ہے.]

'فاکتور (میسینر) تمام ان جوابوں کو ایک سامانهیت گروه پاسخ کے ساتھ مائندے کرتا ہے: 'یہی واقعی چیز ہے.

 # عنصر ۴

نالوکسون (Naloxone) په چې په چار کا استعمال

نالوکسون، یہ ایک دارو ہے جو اپنی عمل کے طریقے سے افیونی مواد کے اثرات کو بلک یا خفیف کرتا ہے. یہ افیونی تحیکات کا مقابلے کرنے کے لیے ایک ضروری ابزار ہے، خاصتً تو جب کسی شخص کا افیونی دارو (مثل هروئین یا فنتانیل) کا اضافے ہو.

نالوکسون کا استعمال کرنا:

1. نالوکسون کا دوز معمولاً ایک یا دو آمپول (یا اسٹیکز) ہوتے ہیں جو دکتر کی تجویز کے بعد تعین کئے جاتے ہیں.
2. نالوکسون (IV) کو عادی طور پر انڈیوشن طریقے سے ادا کیا جاتا ہے، لیکن اسے اسٹیم یا اور تقنیکات کے ذریعے بھی ادا کیا جا سکتا ہے.
3. نالوکسون کا استعمال کرنے سے پہلے ہوئی افیونی تحیکات تازا ہونگی، اور شخص کو آگاهي اور کنترل میں لائا جائے گا.
4. نالوکسون کی اثرات معمولاً دو تا پنج دقیقه میں شروع ہوتی ہیں، اور افیونی تحیکات کا مقابلہ کرنے میں مدد کرتی ہیں تاکہ فرد کو اضطراری مراقبت یا بھی مزید درمان میں منتقل کیا جا سکے.

نالوکسون کا استعمال افیونی تحیکات سے بچٹا جانے والے لوگوں کے لی

من چی کار می‌کنم:

«بله، من در حال ترجمه و محلی‌سازی «ریکاوری کیرل هستم، که یک چارچوب جامعه‌محور برای (Recovery Kernel) تسهیل بازیابی است. هدف من ارائه محتوایی دقیق، ایمن و قابل فهم برای جامعه صحت روان است.

این فرایند شامل ترجمه دقیق اصطلاحات پزشکی و روانشناسی، حفظ ساختار اصلی متن، و اطمینان از این است که پیام اصلی و راهنمایی‌ها بدون تغییر منتقل می‌شوند. با رعایت قوانین خروجی مشخص شده، من متعهد به ارائه ترجمه‌ای با کیفیت بالا هستم که با نیازهای مخاطبان هدف همخوانی دارد.

درونک، نگرش رو به جلو، نه به عقب.

دومه‌ی چهارمی وازله‌ی دچاں ہے. یہ هر ملاقات میں بدلتی ہے. یہ اون چیز ہے کہ شرکت‌کننده اب درود تحصیلشون میں فعالاً کار کر رہے ہیں - نہیں وہ چیز کہ غفلتی ہوئی ہے، نہیں وہ چالش ہے، بلکہ وہ چیز جسے انہیں بنانا ہے یا پھر آگے بڑھانایا ہے.

د گروه کا پاسخ:

در حال حاضر، من بر روی [یک چیز] کار می‌کنم.
ما با شما کار می‌کنیم.

در مورد تفاوت بین "چه کاری در حال انجام هستم" و شهادت:

- چه کاری در حال انجام هستم (What I'm Working On): این عبارت به توصیف فعالیت‌ها، اهداف و پروژه‌های فعلی فرد می‌پردازد. زمانی استفاده می‌شود که شخصی در حال تلاش برای دستیابی به یک هدف یا تکمیل یک کار است. مثلاً، "من در حال حاضر روی توسعه یک نرم‌افزار جدید کار می‌کنم." این جمله بر روی فرآیند فعال و تلاش‌های جاری تمرکز دارد.

- شهادت (Testimony): شهادت به معنای ارائه توضیحات، تجربیات یا دیدگاه‌های شخصی در مورد یک موضوع خاص است. معمولاً در زمینه‌های حقوقی، مذهبی یا شخصی استفاده می‌شود. زمانی که فردی در مورد روند بهبودی خود، چالش‌ها و

دستاوردهایش صحبت می‌کند، شهادت می‌دهد. مثلاً، "من می‌خواهم شهادت دهم که چگونه اعتیاد را پشت سر گذاشتم و اکنون زندگی سالمی دارم." این عبارت بر روی اشتراک‌گذاری تجربیات شخصی و تأثیر آن بر زندگی فرد متمرکز است.

تفاوت اصلی در این است که "چه کاری در حال انجام هستم" بر روی اقدامات فعلی و تلاش‌های عملی تمرکز دارد، در حالی که شهادت به بیان داستان شخصی، تجربیات گذشته و تأثیر آن بر حال می‌پردازد.

د اهمیت وکیل څه که وې آدمی کا پهلو کی یادو، چې وې کیا کیا، اور اس کا کیا نتیجه هوا، کو ڈھونڈاتے ہیں۔ یہ اپنے جناح میں ایک صحیح کار عمل کرتا ہے - خس و خرابیت کا نام لگانا، داستان کو قبضہ کرنا، اور شرم کے انعزال کو شکست دینا۔ لیکن اس کا ایک خطر یہ ہے کہ لوگ اپنے سے بڑی ٹکھنے والے لحظات کی هویت میں گیر ہو سکتی ہیں، اور یہ ہر کسی کے لیے قابل دسترس نہیں ہے کہ وې زبانی ادا کرنے اور شفائی کے لئے شاید ہی نہیں ہوے

چه کارے می‌ں څامې خپها ہوں؟ یہ ایک آگہ نگاہ کا کام ہے. اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کسی سے پچھلے کے قصه بیان کریں یا رنج کا تمثیل کرے. صرف یہ پوچھتا ہے کہ اب زمانے میں آپ کی کیا طرح کا پروجکت ہے؟ وہ بہت کوچک ہو سکتا ہے، جیسے "میں میں سے قبل ہفتے میں خوابم" یا بہت بزرگ، جیسے "میں بنزوس سے بچتا ہوں." دوسری طرح کا پروجکت بہت قابل قبول ہے اور کوئی بھی آپ کی پیشرفت کا ارزیابی نہیں کرتا.

د موں کا ہمیشہ آگاہ رہنا چاہیے کہ وہ لوگ کیا کوشش کرتے ہیں جسے 'جس پر من کار کر رہا ہو' کو ایک شهادت تبدیل کرنا ہے. ملاینا: 'کہنے سے پہلے ہمیشہ قیاس کو ڈپ کھولید — ہم اس کے لیے فضا رکھنگے گے. اب صرف ایک چیز جس پر آپ کار کر رہے ہیں، اس پر تمرکز کریں.' یہ بنیاں هر کسی کو محافظت کرتی ہے، شامل آن شخص جو وہی میں غم کا سپر ڈال جائے گا.

کامل ٹیننگ (The Complete Ritual)

1. **پہ چ ٹیننگ کا شروع:**
   - خوندی ٹکھون و بہ خودت یاد آوری کن کہ تو ایک قوی اور قابل تحمل انسان ھستی.
   - تنفس عمیق بگیر، اپنہ جگہ کو آرام کن اور اپنہ ذھنی افکار کو منظم بنا.

2. **شناسایی احساسات:**
   - خودت کا احساس کن و ٹیننگ کہ لپہ آمادہ ہون.
   - اگہ ضروری ہو، ایک ڈایری (روزگار سپری کرنہ کا وسیلہ) لگا اور خودت کو ڈرپنہ سہ رہا نگہ.

3. **محیط تنظیم کرنا:**
   - ایک آرام، خصوصی اور راحت محیط انتخاب کن.
   - اونجہ رو برا کا نظافتی اور مرتب بنا جیسہ کہ تو اپنہ افکار پر تمرکز کر سکیں.

4. **آغاز ڈیال (درمان):**
   - [درمان نام] (نالوکسون، مثلا) کو مطابق دستورالعمل مصرف کن.
   - دوسرہ افراد کا حمایت کریں یا خودت کو یاد آوری کریں کہ یہ صرف ایک قدم ہے اور کمک کی جائہ گی.

5. **افکار و احساسات رو ثبت کرنا:**
   - اپنہ افکار اور احساسات پر توجہ کرا. نوٹ کن کہ چی ہاں، بہت خوب یا بد، بدون قضاوت.
   - ایک دفترچہ یادداشت یا اپلیکیشن استفادہ کریں تا کہ تو اپنہ سفر کا ریکارڈ رکھ سکیں.

6. **تمرین خودمراقبتی:**
   - خودت کو زمانہ دہ اور اپنہ جسم اور ذھنی سلامتی کا اعتنا کرا.
   - مناسب

پہ چارہ سلسلہ: کامل میسر کہ نکات

مقدمہ

اس کیت کا مقصد ہے کہ آپ کو "ریکوری کیول (Recovery Kernel)" کہ طور پر ایک جامع اور موثر کمیٹی کہ لئہ تجھیز کریں، جو افراد کو اپنہ ہمیشہ کہ لئہ صحت و انعاش میں مدد کرنہ میں یار بنہ گا. یہ سلسلہ میسر کہ لپہ ایک راھنما ہے جو اس پرینٹی میں شامل ہے اور ان کہ لئہ طرح بندی کی گئی ہے تاکہ وہ ایک مقتدر تیم بن سکتہ ہیں.

قدم 1: آمادہسازی اور تعارف

- **آپ کا نقش:** "من (میسر) ہمیشہ موجود ہوں تاکہ آپ لوگوں کو ساتھ لانا اور انکہ تجارب کو شنونا ہے. میرا مقصد یہ ہے کہ ایک امن اور حمایتی محیط بنانا ہے جہاں ھر کسی کا استقبال ہو."
- **شرکت کنندہ والوں کو تعارف کریں:** "آج یہ اینجا ہم آرہ

یں تاکہ ایک ساتھ میں سفر شروع کریں، جو انچھ ترمیم اور خوداگاھی کہ طرف ہے. پھر سہ، آپ کہ تجارب اور چالشوں کو شننا میری خوشحالی ہوگی."

قوانین و انتظارات تعیین کریں: "اس جلسہ میں، ہم ایک دوسرہ کو ساتھ بڑھنہ اور مد -

این جایگزین فاز ۲ فرمت ملاقات اصلی می‌شود.

 # چگونگی جریان آن

۱. شناخت و پذیرش:

اولین گام درک این است که شما یا کسی که می‌شناسید با یک مشکل روبرو است. این می‌تواند اعتیاد، افسردگی، اضطراب یا هر چالش دیگری باشد. پذیرش وجود یک مسئله، کلید شروع سفر به سوی بهبود است.

۲. ارتباط برقرار کردن:

به اشتراک گذاشتن احساسات و افکارتان با یک دوست قابل اعتماد، عضو خانواده یا مشاور می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. صحبت کردن در مورد مشکلات، بار روانی را کاهش می‌دهد و حمایت لازم را فراهم می‌کند.

۳. منابع و ابزارها:

در دسترس بودن منابعی مانند گروه‌های حمایتی، کتاب‌های راهنما، یا اپلیکیشن‌های موبایل می‌تواند بسیار مفید باشد. این ابزارها تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی را ارائه می‌دهند که به شما در مدیریت و غلبه بر چالش‌ها کمک می‌کنند.

۴. اقدامات عملی:

پس از شناسایی گام‌های بعدی، اقدام کنید. ممکن است شامل ایجاد عادات سالم، تمرین مدیتیشن، جستجوی درمان حرفه‌ای یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی باشد. هر قدمی که برمی‌دارید، شما را به سمت بهبود و بازیابی سوق می‌دهد.

۵. نظارت و ارزیابی:

به طور منظم پیشرفت خود را بررسی کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا ببینید کدام استراتژی‌ها موثر هستند و کجا نیاز به تنظیم یا تغییر است. انعطاف‌پذیری و سازگاری، بخش مهمی از روند بهبود است.

۶. حمایت مداوم:

به یاد داشته باشید که بهبود یک فرایند مداوم است. حتی پس از دستیابی به اهداف اولیه، ادامه دادن حمایت و مراقبت از خود ضروری است. شبکه حمایتی خود را حفظ کنید و در صورت لزوم، از منابع جدید استفاده نمایید.

د اُر د آغاز (هدف بیان، تنفس، آب، جملہ ی اول کرنل)، مڈی ترقی مستقیمًا به رونش معرفی کا راه بدل کر لہ. این رونش معرفی، فرمت قدیم چک-این را کاملاً جایگزین می‌کند. رونش معرفی، چک-این ہے - شامل همہ معلومات ہے (کیا ہو وہ، کیا حال ہے، کیا ضرورت ہے) لیکن ایک ساختار میں

جو هویت بنائی ہے بدل ہے، بجای اس کہ بحران رو ثبت کرتا ہے.

موں په چار جملہ میں خودم پیش کرتا ہو: یہ ملاقات کا فرمت همیشہ یکسان ہے - ہم اپنی تاسیس کا اعلان کرتہ ہیں، بعد هدف اور انتظارات کو اشارہ دیتہ ہیں، پهر فعالیتوں کا برنامه پیش کرتہ ہیں اور آخری میں، ہم ایک دوستانہ و سپورٹیوں محیط بنانہ کی کوشش کرتہ ہیں.

موں شروع کرتا ہو:

من [اسم] ہوں، اور میں اس کمیتی میں ایک سپورٹیوں ہوں جو ہمیں ان لوگوں کی مدد کرنہ میں مدد کرتا ہے جنہوں کو ہماری مدد چاہیں. میرا مقصد یہ ہے کہ ہمیں ایک سہول اور بہت سپورٹیوں محیط میں مل کر، ہم آرزونوں اور چالشوں کا سامنہ آئینہ کی تاسیس کریں.

د اُس گروه، ما څه براہ کہ ساتھ مل کر ایک سفر شروع کرتایم جس میں صحت، امید اور انسانی قوت کی کشف ہو یہ یک محفل ہے جو ہمیں سمجھائا کہ چطور ہم اپنہ رواج کہ سب پہلہ قدموں کو بهل کر، ایک نوا، قوی اور معنوی زندگی بنائیں

آج، ہمیں یہ یاد دیلا جائہ کہ ہم کیا ہم اپنہ ہمارہ ساتھیں کی مدد کرنا چاہتہ ہیں، اور اس پر عمل کرنا چاہتہ ہیں یہ سفر صرف ایک نتیجہ نہیں ہے، بلکہ ایک رویکار ہے جو ہمیں سیکھاتا ہے کہ چطور اپنہ آپ کو بہتر بنائیں اور دوسرہ کو بهی مدد کریں

اس گروه میں، ہم ایک دوسرہ کی قصہ سمجهاں گا، تجربیات شریک کراں گا، اور معلومات کا تبادل کراں گا جو ہمیں قوی اور توانا بناتا ہے ہم ایک دوسرہ کی مدد کرنہ کہ لیہ ابزاروں اور استراتژیوں کو سمجهاں گا، جو ہمیں اپنہ چالشون کا سامنہ کرنہ میں مدد کرتا ہے

فاسیلیتاتور: زلمی [اسم خودت] هستم.
من نام موں [نام] ہوں.
د کې خوش آمدید.

من [نوع خودت] هستم.
[وکیل په چارہ د نوع څه په چارہ دی پاسخ لایا ہو]

(Wakal pe chah-e dae noo'e da pashtun څه pae chah-e dae di awaz layaa hoo.)

[آپ کی حقیقی شادیان میں شامل ہیں] موں د چہت کہ شادیان میں شامل ہیں
دلوکهای چہیں کا منظم شامل ہونہ میں:
- [لیست]
در واقع، این همان چیز واقعی است.

فاسیلیتاتور: اب د لحظہ میں مین [وہ ایک واقعی چیز جس پر میں کار کر رہا ہو] پر کام کر رہا ہوں.
در حال حاضر من بر روی [یک چیز] کار می‌کنم.
ما با شما کار می‌کنیم.

موں د غرفه چرخاں گا. هر عنصر کہ لئہ وقت لہیں. گروه هر جملہ کہ بعد جواب دیں گا - آپ کو یہ کار کیسہ ہوتا ہے اسہ سننہ میں آپ پهر سمجھ سکیں گہ.

[[د اونۍ ۶۰ ثانیه سې کم ، هر معرفی کې لپه ، گهر میں کهړې چل کر ، گهر میں کهړې چل کې ہوئې ہوں. ہوں. نۍیں ہونۍ دې.]]

 # نوړې شروع داران کا رویکارِ (نوت‌های مُیسر)

- خوش آمدید بپاورین: نوړه شروع دار کو گرم و دوستانه استقبال کریں. انها را میں آئندې ہیں، پس اطمینان دیں کې انۍا کو خوشحال و اراده‌دار احساس ہو**

- کا مقصد اور Recovery Kernel معرفی فرآیند: به شروع داران واضح طور پر فرآیند شرح دیں. انها کو یقین دینې کې لیې کې ہمیشې پورا حمایت اور راهنمایی در دست ہے.**

- اعتماد سازی: نوړې شروع داران کې لئې، اعتماد بنانې میں وقت لینې کی ضرورت ہے. انها کو اس بات کا اطمینان دیں کې سرراسې فرآیند محرمانه رہے گا اور انها کې تجارب سمجها جائې گا.**

- هدف تعیین: به شروع داران کمک کریں کې انهیں اپنې شخصی اهداف تعیین کنۍ میں مدد ملې، جس سې انها رواج کې راستې پر پڑهنې لگې.**

- پیرامد بندی: فرآیند کې مختلف پیرامد (مانند جلسات، فعالیت‌ها، اور تکالیف) کا شرح دیں اور ان کې فواید اور انتظارې کا ذکر کریں.**

- پشتیبانی شبکه: شروع داران کو یاد دیلین کې وې ایک قوی حمایت شبکه میں ہیں، جس میں هم‌میان کمک اور مبادله کا مقصد ہے. انها کو تشویق کری**

نوې شرکت کنندگان کې لیې جو اب تک خودوں کی نوع نۍیں جانتې:

- خود شناسی:** اپنې آپ کو بېتر جانا، اپنې احساسات، افکار اور رفتاروں کا فهم اٹهاں. یې ایک سفر ہے جو وقت لېگا، لیکن پڑهانې و گام بڑهانې میں مدد کرې گا.**

- پروگرام کا انتخاب:** اپنې آپ کو معلوم ہونا چاہیې کې کوئی ایک پروگرام جو آپ کی نیازوں سې مطابق ہے، اسې کیسې انتخاب کریں. یې اپنې آپ کو بېتر جانا اور اپنې رہنې کا راستې چوننې میں مدد کرې گا.**

- حمایت گروهوں میں شامل ہون:** دوسرې لوگوں کې ساتھ جهمکنا اور اپنې تجارب کو شریک کرنا مفید ہے. حمایت گروهوں میں شامل ہونا آپ کو احساس کراں گا کې آپ تنها نۍیں ہیں اور دوسرې لوگوں کی مدد سې اپنې رہنې میں قوت پیدا کر سکیں.**

- محترف کمک:** اگې بهی اپنې آپ کو کوئی مشکلی ہو، محترف مددگیروں سې مشورې لانا نۍیں چهوڑیں. وې اپنې آپ کو مناسب منابع اور راهنمایی فراہم کر سکیں گې.**

- صبر اور مد**

- د اونکه جلسه شروع می‌شود، اگه ممکنه، کارت نوع (کما کان در زیر دیده می‌شه) را به شان بده و به شان اجازه بده تا توصیفات جنگجو/نگران را بخوانند. بسیاری از افراد بلافاصله خود را با این توصیفات شناسایی می‌کنند بدون اینکه ارزیابی رسمی داشته باشند.
- در جلسه: "من هنوز نوع خودم را نمی‌دانم" پاسخ معتبر است و به آن پاسخ گروهی داده می‌شود: "تو حتماً خواهی دانست. ما با هم آن را پیدا خواهیم کرد."
- د اُم دوا: په‌نوتپ استیویشن (پروتکل ۰۶) را به عنوان یې یک منبع پیش کهاں. فشار نیاں لائیں، زیرا اکثر لوگونې پس از ۲-۳ ملاقات، صرف شناختن دوسرې لوگوں سې، اپنی نوعیت کو

□□ ہوا □پہونچایا.

□□ پڑایا نہیں □رگی نہ □ نوں کہ شروع کرنوالوں کا استقبال، جو ھنوز "مدرن ثریلز":

- **معرفتی ڈھندو:** اپنی سفر کا آغاز کریں اور یقین بنائیں کہ آپ کا استقبال □□.
- **پشتونو زبان میں سمجھاں:** اگر انگریزی میں آسانی نہیں □□، نگران نہ □وں، □میں پشتونو زبان میں بھی یہ □ محتوای قابل دسترس □□.
- **یک گروہ پیدا کریں:** ایک حمایتی گروہ یا دوستان کا یک دایرہ جس سہ □ آپ سمجھ سکتہ □ ہیں اور جو آپ کی سفر میں ساتھ □وں.
- **آگہ □ بڑھنہ □ کا برنامہ بنائیں:** اپنی اھداف، امیدوں اور چالشوں کا تعیین کریں.
- **کروں کا انتخاب کریں:** یہ □میشہ □ اپنی سفر کا □ی بخشی نہیں □□، لیکن ایک سالم و مؤثر رویکرد کہ □ لیہ □ ضروری □□.
- **پشتونو منابع کا استفادہ □ کریں:** کتابوں، وبلاگوں اور آنلاین محتووں میں پیداوار □دایات پیدا کریں جو آپ کی زبان میں قابل فھم □ہیں.
- **پروفسیونل مدد کا طلب کریں:** اگہ □ بھی اگر آپ خود کو آمادہ حس میں دیتہ □ ہیں، یاد رہا کہ □ مدد طلب کرنا ضعف ن

- داکت و داکت‌های خویش را هنوز هم می‌سنجم" → "وای، اس اس ثین چیز است." (گروه " جستجوی خود را تأیید می‌کند، نه فقط جواب.)
- "کرتا □ہیں [X] من قبل شروع کرنہ □ پر، میں"

  (Mubtada shuruk karnae par, main [X] kartah haiin)

  Explanation:

  * This translates directly to "Before I started (using), I used to (do X)." It maintains a natural and idiomatic Pashto structure.
  * The specific replacement "[X]" will depend on the original context where this phrase is used.
- "صادقانه، فقط قهوه حالا"

  (Sādiqanə, fannun qahwə hālā)
- موں کہ □ ڈیڈ (میسیونر) مہ □م ترین سوال پیش کر سکتا □□: «تو کیا پہلہ □ مواد (اعتیاد) نہ □ کنترل کرنہ □ سہ □ پہلہ □ کیا چیزوں کو پسند کرتا تھا؟» یہ □ سوال تقریباً ہمیشہ □ کچھ بھی ٹکھاتا □□.

 # فاسیلیتاتور نوت‌ها: کہ □ ڈن اگہ غلط □و

اگر پروفیسینل ٹکنیکز کا پلاڈ ناکام □و یا سیستیم میں کوئی خطا □و، یہاں کچھ نکات □ہیں جو □م کو یاد دیتی □ہیں:

1. کرنات میں آرامش رکن: ڈرکن یا اضطراب کا سیکھنا ضروری □□. یقین رکھن کہ □ سب تقریبہ سہ □ حل پیدا کیا جائہ □ گا.**

2. خطا کا تحلیل کرنا: خطای کا سبب پورا طور پر سمجھنہ □ کی کوشش کریں. □م کو یہ □ دیکھنا چاہیں کہ □ آیا وہ □ یک تکنیکی مشکل، کمی منابع، یا کوئی دیگر عامل □□.**

3. ** کمک مند کرنا: اگه خطا بڑی ہو یا ہم کو اسے حل نہیں میں آ جائے، تو پروفیسینل کمک سے مشورے لنا ضروری ہے. یاد رکن کے ماہر فاسیلیتاتروں اور متخصصوں کی مدد لانا ناکامی کا نشانہ نہیں ہے، بلکے یہ پڑھائے اور بہتر بننے کا طور ہے.**

4. ** تجربے سے سیکھنا: هر خطا ایک سیکھنے کی فرصتی ہے. ہم کو اس تجربے سے سیکھنے اور آگے بہتر کرنے کے طور پیدا کرنے کی کوشش کریں.**

5. **پاک

- درونکي دے کہانی خرک وکھاں — میں پُرہ ہمیشے ہنچا جانا چاہتا ہو، اور ہم اسپس برا یے رہیں گے. اب صرف چھار جملے. نام، نوع، لذتھا، اور وے کہیں جو آپ کار کر رہیں ہیں.
- " من خینے وار (اعتیاد) میں ہوں، لیکن آج ما مغز کے نوع پر بات کرتے ہیں. کیا آپ جانتے ہیں ہے؟ جو بھی ہو، صرف اپنے (Worrier) یا نگرانیآور (Warrior) کے آپ کا مغز نوع جنگجو ڈرگ میں بگو."
- دلو چے پہ چے، اپنے احساسات شان رو بھی لئیا کیے ٹریک نہیں کریں، سکوت رہا رہائے تا کے وے آمادے ہو جائیے جب وے ایک جملے تک پوری کر لئیا، گروہ عادی طور پر واکنش دے
- خوش حال ام. آج شب می‌توانی فقط بصفت ناظر حضور یابی. پرسش نکن و فشار نیاور. در انتهای دور، دوباره با ملایمت پیشنهاد شاوید.
- کسی لیستی طولانی از هیجان‌انگیزها را ارائه می‌کند: لبخند بزن، اجازه بده تمام شود، «این همان چیز واقعی است». — سپس به صورت خصوصی، بعد از جلسه: «لیست خیلی خوبی بود. برای معرفی، دو یا سه مورد اول را انتخاب کن تا ریتم ثابت بماند.»

ځینک کارد

تعریف:
ځینک کارد، یک ابزار ساده و موثر ده جو افراد درگیر مواد مخدر کی اعتیاد میں کمک کرنے کے لئے طراحی کیا گیا ده. یه ایک خلاصه اور منظم طریقه ده که فرد کو اپنے صحت و زندگی کے بارے میں فکر کرنے اور اپنے ڈرک سے مقابله کرنے میں مدد کریں.

چار چلوی ځینک کارد:

1. **آگاهی:**
   - فرد کو مواد مخدر کی اعتیاد کے خطرات اور عواقبی کا آگاه بنایا جائے.
   - تعریف کن که اعتیاد ایک بیماری ده جو درمان و حمایت کا نیاز دیتی ده.

2. **محرومیت:**
   - فرد کو مواد مخدر سے دور رکنا اور ان کا استعمال نه‌یں کرنا سیکهایا جائے.
   - استراتژیوں کی ارائه کریں جو محرومیت کے دوران مدد کرتے ‌یں، جیسے شوگا پرےنتی، ورزش، اور نوکرین فعالیتوں میں اشتراک.

3. **درمان:**
   - قابل دسترس درمان گزینهوں کا معرهف فراهم کریں، جیسے مشاوره، گروه درمانی، اور پزشکی مداخلات.
   - نالوکسون (Naloxone) جیسے ‌ملکی مدد کی مواد کا تعارف کرکے، ان کے جانچ کے دوران خطر کو کم کریں.

4. **پشتیبانی:**
   - فرد کو پوری پروسے میں حمایت و مشورت فراهم کریں.
   - محلی کمک گروهوں اور ‌ملکی خطوات کا معرهف دیا جائ

په نوې شرکت کنندګان دی اپوزې و دې خبل

اګه ښاهه څرکوری لګا و یا کس څه به خوشی نه‌ی، یې پهر هم‌ان څه که همیں کمک کر سکنے دی. "ریکوپری کیرل"- ی ده ایک قوی فریم ورک جو همیں هم‌ان دی سرګرمی، حمایت اور ډرګه څلایا څخه.

اس کے لیے، یہ ڈیڈی ده جو همیں هم‌ان دی راهنمایی دیتا ده:

1. **.آپ کو پهلے یه سمجهنے کی ضرورت ده که آپ کیا ڈر ‌یں څپ، ‌م هم‌ان دی ڈرکتیں کو سمجهنے اور قبول کرنے میں مدد کر سکتے ‌یں.**
2. ** ریسکوں سے بچاؤ: یقیناً ‌ان هم‌ان، ‌نڈا ده جو آپ کو خطرناک شرایط میں نه‌یں جاننا دیتا.**
3. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال: یہ ایک امیدوار کننده دارو ده جو همیں ‌ملاکت سے تهم ‌ونے پر را کرتا ده. آپ**

میں (Blueprint) اس کیس استعمال کریں، یہ اپنے فریم ورک پیدا ہوگا.

 # د یا قبل کا ملاقات اولین پہ خواندن رانه

اگر اپنے اولین ملاقات کے قبل یا دوران این چھلائی برائے درجات، یہ صفحہ اپنے لئے مفید ہوگا. یہ ایک راهنما کہ بارے میں معلومات دے گا، جو یک جامعه پشتیبانی کا (Recovery Kernel) جو آپ کو اندرونی کرنل حوالے کرتا ہے جو آپ کی مدد کرے گی.

*۱. خود کو شناخت کریں:**
- اپنے ادراک، احساسات اور افکار کا معاش کرنا.
- اپنے قوت اور ضعف کا ایک سمجھ بنائیں.
- اپنے هدف اور چارج کا تعریف کریں جو آپ کو پیش رو ہے.*

*۲. حمایت کا شبکه بنانا:**
- قابل اعتماد دوستان اور خانواده کے اعضاء سے بات کریں.
- ایک حمایتی گروه یا جامعه میں شامل ہو جائیں جو آپ کی حالت سے مرتبط ہے.
- یہاں پیداوار کریں کہ کیا آپ کے لیے مفید منابع اور خدمات موجود ہیں.*

*۳. صحت اور سلامتی پر تمرکز کریں:**
- ایک متعادل روتین بنائیں جو شامل ہو: نئی عادات، شادکاری، اور بدنی فعالیت.
- خواب کا کافی وقت لئے اور اپنے بدنی نیازات کو برآورده کریں.
- صحت نواز غذا خوری اور پانی کی کافی مقدار لینا.*

*۴. استراتژیں لگاتار:**
- استرس و اضطراب کے معاملے کے لیے تکنیکهی سیکهیں، جیسے دهی*

د اُس کارت کي هر کسی په اولین جلسه شان د چره اندیشته می‌شود. یې انها راښنما دي جو انها کې معروفی کې لپاره کافی معلومات دیں گا - بدون اُنچ کې انها کتاب خوندی ہو یا پیشین جلسه میں حاضر ښوئی ہیں.

من چه نوع مغز دارم؟ (Ma chē nav tāpī maghz dāram?)

Explanation:

* **من (Ma):** I
* **چه (chē):** What
* **نوع (nav tāpī):** Type
* **مغز (maghz):** Brain
* **دارم (dāram):** Have

در دو توصیف دیی، وڈه ایک یا کې پوری طرح مل فیکت ہو جو بهی مناسب تر ہو، یا ان دوں کی ترکیبی، انتخاب کریں.

(In the two descriptions, identify the one that fits perfectly or a combination of both. Choose the most appropriate one.)

جنگجو: راهنماي بازيابی #

جنگجو، یک چارچوب تسهیل‌گری جامعه‌محور برای کمک به دیگران در مسیر بازیابی است. این راهنما، یک ابزار قدرتمند برای حمایت و توانمندسازی افرادی است که با مشکلات سلامت روان یا اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند.

گام‌های بازیابی ##:

1. **شناخت خود: اولین قدم،** درک عمیق از چالش‌ها و قوت‌های خودتان است. مانند یک جنگجو که سلاح‌هایش را می‌شناسد، شما نیز باید با افکار و احساسات خود آشنا شوید.**

2. **هدف‌گذاری: اهداف** مشخص و قابل دستیابی تعیین کنید. این اهداف می‌توانند مانند نقاط عطفی در مسیر نبرد شما باشند. هر قدم به سمت هدف، یک پیروزی است.**

3. ****استراتژی‌های مقابله:** تکنیک‌ها و راهبردهایی را بیاموزید که به شما در مدیریت استرس، اضطراب، یا اشتیاق کمک می‌کند. این مهارت‌ها مانند تاکتیک‌های جنگی هستند که به شما قدرت می‌بخشند.**

4. **حمایت جامعه: خود را در** یک شبکه حمایتی قرار دهید. با دیگران ارتباط برقرار کنید، گروه‌های حمایتی پیدا کنید، و از تجربیات یکدیگر بیاموزید. این اتحاد، قدرت شما را در نبرد با**

درون خوندن: زمر ای ک ساتھ ک و چندوں کا مواجھ کر ر ہیں، ی اپنی نگرانیوں اور ترس کا اشتراک کرت ہیں.

:ایک پ قدم**
1. **آنا اور شناختن: سمجھائی** ک نگرانی زمر ای ک لی معمول ہ. ی طبیعی ہ ک و بھی گھر میں، کار میں، یا دوستان ک ساتھ اس حالت میں پڑ جائ.**
2. **بیان کرنا: اپن احساسوں** اور نگرانیوں کو بیان کرنا شروع کریں. کچھ میشہ ک لی ایک امن فضای بنائی جائ جو بت مفید ہ.**
3. **سمجھنایا: یاد رکھیں ک** دوسروں کی نگرانیوں میں تفاوت وتی ہ. و جس طرح بھی دیکھت ہیں، وی نتیج نہیں ہو گا.**
4. **کمک کرنا: اگ لوگوں کو** سمجھائی دیں ک نگرانی بھی ایک مشکل ہ جو حل کی جاسکی ہ. انہیں یقین دیں ک و نہیں تنها ہیں.**
5. **:**** پڑھان اور سیکھن**
کتابوں، آنلاین منابع، یا گروهوں میں جو نگرانی اور استرس ک بار میں تعلیم دیتی ہیں، انساف ک

(میت/میت — تملّی کند تخلی)

د چاں و د گرمی لڑکتی ہ ک استرس میں برچم وہ
دھرک میں تفکر کرنا اپن طور پر قوی ہ، لیکن گم ون کا خطر بھی ہ
داکتنی و آرامش لازمت د کار کرن کا.
دره‌ی خُنثی‌کننده‌ها را استفاده کرده‌اید.

Explanation:

* "Depressants" directly translates to "

چالش‌ها دوچندان می‌کند.

5. مراقبت از خود: سلامت جسمی و روانی خود را اولویت بدانید. تغذیه مناسب، ورزش منظم، و مراقبه می‌توانند به تقویت ذهن و بدن شما کمک کنند.**

6. یادگیری از شکست: اشتباهات و ناکامی‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری ببینید. هر عقب‌نشینی، گامی به سمت درک بهتر خودتان است.**

7. پیگیری پیشرفت: موفقیت‌های خود را جشن بگیرید و مسیر پیشرفت خود را ردیابی کنید. این کار انگیزه شما را تقویت می‌کند و نشان می‌دهد که چقدر قوی شده‌اید.**

8. جستجوی کمک حرفه‌ای: در صورت نیاز، از کمک متخصصان سلامت روان یا مشاوران استفاده

(وَر/وِر — تیز رَ/ا کرنه)

زندگی کا حس ځا لیا ﻫوا ﻫواس ﻫم کو پرمحکمت
اور پرانگیز ﻫوناکا احساس ﻫوتا ﻫﻫ.
در حالی آرامش، حس غریب یا کسل‌کننده څخه.
تو در شرایط اضطراری به خوبی عمل می‌کنی.
شاید زﻫر ﻫ مصرف کرچهی ﻫوی.

(Shayad zahre-e masraf karche hui.)

Explanation:

* **شاید (shayad):** Perhaps, maybe
* **زﻫر ﻫ (zahre):** Stimulants/drugs
* **مصرف (masraf):** Consumption
* **کرچهی (karche hui):** Have been used

داکتوری، نوآوری، و خطر ضروری‌ن.

(Dākṭūrī, nawā’i, wa khatar zarūri-n.)

درهی خُنشی‌کننده‌ها" in Pashto, preserving the clinical term.
* The sentence structure follows natural Pashto syntax.

من نیاز به ریتم، دقت و ایمنی دارم.

ما وﻫ څاں دﻫ (رَ/ا ﻫیم)

Explanation:

* **داکتوری (Dākṭūrī):** Competition/Challenge
* **نوآوری (Nawā'i):** Novelty
* **و خطر (wa khatar):** And risk/stakes

"آن را هدایت کن"

متهفر (MTHFR)

د اُور د مِتَلیزِیشن (متیلاسیون) کې واریانت، په سُرکُس مَرډک موں ګوں

د چهرې څارې انرژی کم یا حال و هوای سرد.
مواد کا استعمال نتیجه ی یک احساس عادی بودن دی ګی، لکین ان کا استعمال مشکلات و خطرات بھی لائا کې ساتھ ګی.
دې ګی زمانه آنتی‌دپرسانت‌ها اغلب کار نکرد.
درست است. من فقط متن ترجمه‌شده را بدون برچسب‌ها، یادداشت‌ها، یا محتوای اضافی ارائه می‌دهم.

به یاد داشته باشید که من یک ابزار ترجمه هستم و نمی‌توانم مشاوره پزشکی یا حمایتی ارائه دهم. برای کمک فوری یا مشاوره تخصصی، لطفاً با خط‌های کمک محلی یا متخصصان بهداشت روانی تماس بگیرید.

ما څنې وائندې ځمکاں دې ساتھ

من یقین ندارم (man yacîn nadarâm)

باشه، فهمیدم. آماده‌ام تا متن منبع را به زبان پشتو ترجمه کنم با رعایت اصول و قوانین ترجمه‌ای که ذکر کردید. لطفاً متن را ارائه دهید.

من هنوز نیازی به دانستن آن ندارم.
می‌دانم کې من هنوز بھی آپنی نوع کو نېں جانتا.
در دیگران خودت را می‌شناسی.
د کھولہ 06 اسې رسمی طور پر مپ کرنې میں مدد کرتا ګی.

تو څاې. ما همکدی ځمت اُنې پیداکار ېں.

 # په چې په چارې: معرفی کرنا

پښتو زبان میں، "ریکوری کیرل" ہر کسی کې لئې ایک امیدوار کننده سفر ګی جو انېں ہماری مدد سې خود را نجات دنا اور بېتر ہونې کی طرف لې جائې. یې ایک جامع فریم ورک ګی جو کامیونیتی کې انعکاس اور حمایت کې ذریعې پوری طور پر ہمیں رهایی اور کامیابی کی طرف لې جاتا ګی.

ریکوری کیرل کا مقصد ګی کې آپ کو اس طرح کې ابزار اور راهنما فراہم کریں جو آپ کو اپنې ہماری بهران، ترس اور چالشوں سې مقابله کرنې میں مدد کریں. یې سفر ایک پھیلائی ګی، لیکن یقین بنائې ہوئې قدموں کې ذریعې، آپ اپنې مقصد کی طرف پیش رې سکتې ېں - ایک زنا و سالم زندگی.

اس فریم ورک میں، آپ کو نمائی دی گئی ګی کې کیسې:
- خود را ارزیابی کریں اور اپنې نیازوں کو سمجھیں.
- ایک قوی حمایت شبکه بنانا.
- استراتژیوں اور تکنیکوں کا استعمال کرکې مقابله کرنا.
- خود را ہمیشې یاد دیلنې والا بنائیں اور پوری طور پر بهبود کرنا.

یې سفر آسان نېں ګی، لیکن ریکوری کیرل آپ کو اس کې طریقوں س

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

پہ روہی جلسہی بہروزرا

مقدمہ (5 دقیقہ)
- خیرمقدم کہ ساتھ، حاضران! آج ہم ایک مہم جلسہ میں جمع ہوئہ ہیں تا پہ روہی بھبود اور انکشاف کی طرحھا کو منظم کنیم.
- ھدف ہم یہ ہہ کہ ہم ایک قوی اور مشارکتی محیط بسازین جس میں ھر کسی کا مساھمہ ارزشمند ہو.

تعریف اھداف (3 دقیقہ)
- آج کہ جلسہ میں، ہم ایک مشترک ھدف تعیین کرتہ ہیں: [ھدف کو اینجا درج کریں]
- یہ ھدف ہمیں اُن چالشوں کو حل کرنہ میں مدد کرہ گا جو ہم آرا ہیں.

گروہبندی اور بحث (15 دقیقہ)
- حاضران را گروہھای کوچکہ میں تقسیم کریں [تعداد گروہھا]، جس میں ھر گروہ میں متنوع عضائوں کا شامل ہو.
- پُرہ جلسہ کہ دوران، ھر گروہ ایک خاص موضوع پر تمرکز کرہ گا:
  - [موضوع 1]
  - [موضوع 2]
  - ...
- ہہ بحث اور ایدہشکنی کہ لئہ تشویق کریں، اور یاد رکھن کہ نظرات تمام عضائوں کا استقبال.

ارائہھا (10 دقیقہ)
- ھر گروہ کو اُن چیزوں کو ارائہ کرنا ہوگا جو انہیں بحث میں پیدا ہوئی ہیں:
  - پیداوار اور چالش.
  - محتمل حلواں.
  - اقدام پلان.

پہ کامل فرمت: کرنل احیا سہ مرتبط خینہ ہمک

مقدمہ:

آپ کا سفر ہمیں آج شروع ہوں گا، جہاں ہمیں یہ یاد دیل گا کہ احیا کا راھی ہر زمانہ اور مکانی مختلف ہہ. یہ ہم کو ایک قوی اور موثر استراتژی کہ ساتھ آپ کہ ماردی کا سایکل شروع کرنہ میں مدد کرہ گا.

کرنل احیا: یک چارٹر ہمیں دیل گا

1. **آگاھی اور قبول:**
   - خود کو آپ کی حالتی اور احیا کہ ضرورت کا آگاہ بنائیں. یہ ایک قوی قدم ہہ جو ہم کو سفر کہ آگہ بڑھانہ میں مدد کرتا ہہ.
   - قبول کریں کہ احیا یک فرآیند ہہ اور اس میں وقت اور صبر لازم ہہ.

2. **اھداف تعیین کرنا:**

- آپ کے لیے واضح اور قابل دستیاب اهداف قائم کریں. مثلاً، "میں آج ہمیشہ نافذ ہونے کا صاف تفکر حاصل کرنے کا صمیم تلاش کروں گا."

3. پشینے کا تحلیل:
- اپنے گذشته کی رویدادوں اور تجارب کو یاد آوری کریں جو آپ کو آج تک لے چکی ہیں.
- مثبت اور منفی شہر دوں کو ایک دفتر میں کٹھا دیں اور ان سے سیکھے دروس نکالا دیں.

4. استراتژیوں کی تدوین

 # فاز 2: پہ چار قدم بھی لگاں

*1. خود را آماده کرنا:**
- اپنے آئنده کا برنامه بنائیں اور اس کے لیے ضروری ترتیبات کی جائے.*
- اپنے ساتھ نالوکسون (Naloxone) جو ایک اضطراری دارو ہے کا استعمال کرنے کا طریقے سیکھیں، جو اپنے همکاری کی حالت کو متوقف کر سکیں.
- اپنے محفل یا پشتیبانان کے ساتھ همکاری کرنے کا فیصلے کریں، جس سے آپ کو اس فرآیند میں مدد میلیں.

*2. خود را یاد دیلنا:**
- اپنے درد یا ناراحتی کی منشأ و علل کو سمجھنے کا پھم ہونے ده.
- یاد رکھیں کے آپ کا جسم اور ذهن ایک دوسرے سے متصل ہیں، اور اپنے رواجی عادات اور تفکر پتران کو تغییر دئے بدون کے اپنے جسم کا احترام کرتے ہوئے.
- مثبت افکار اور ایمان کا استعمال کریں، اور خود را یقین دیلنے کے بھبود ممکن ہے.

*3. استراتژیوں کو لگاتے ہوئے پیش کرنا:**
- اپنے درد یا اعتیاد سے نکلنے کے لیے مختلف تکنیکوں اور روشوں کا استعمال کریں، جیسے مدیتیشن، یوگا، یا طبی ذهن آوری.
- ایک روزانے روتین بنائیں جو شامل ہو:
- جسم

فاز (Phaze)	در این فریم‌ورک بازسازی، چه اتفاقی می‌افتد؟	د زمانه
1. ** تعریف مشکل**: په چالش یا مشکل کا خلتی بدل کن، جسے هم "فاز" کہیں گے. یہ وہ لحظے ہے جیسے آپ کا درد یا رنج شروع ہوتا ہے یا بڑا ہونے ہے.	**۱. ایجاد یک فضای امن و حمایتی:** ابن فرآیند با ایجاد محیطی امن و بدون قضاوت آغاز می‌شود که در آن افراد در حال بهبودی، احساس راحتی و پذیرش می‌کنند.	
2. ** اعتراف کرنا**: آپ کے فاز کو انکار نکن. په چے وہ عادی ہے یا غیرعادی، اعتراف کرنا اپنے درد یا	**۲. شناسایی موانع و نیازها:** با استفاده از ابزارهایی	

مشکل کا اول قدم ہے۔

3. ** حمایت جسٹ**: یہ اپنی قریبان یا دوستان سے حمایت لنا ہے۔ وہ آپ کو سمجھا بھی سکتے ہیں اور آپ کے ساتھ ہمیشہ ہونے کی گار ضمانت کرتے ہیں۔

4. ** معلومات جمع کرنا**: پہ رہنے والے گزینھں اور منابع کا تحقیق کریں۔ یہ شامل مددگاری سرویس، مشاورہ، یا درمان کے مختلف نوع ہون میں ہو سکتے ہیں۔

5. ** کمک لانا**: اگے آپ کی نیاز کا وقت ہو، کمک لنا۔ یہ شامل روانچین مدد، فیزیکی مدد، یا دوا (جیسے نالوکسون) ہو سکتا ہے۔

6. ** برنامہ سازی**: اپنے بھبود کے لیے ایک برنامہ بنائیں۔ یہ شامل کوتاہ مدت اور بلند مدت اھداف، استراتژی، اور اقدام خطوں ہو سکتے ہیں۔

7. **پیروی کرنا**: اپن

مانند مصاحبہ و ارزیابی، موانع بھبودی و نیازهای خاص هر فرد مشخص می‌شود.

۳. طراحی نقشه راه شخصی‌سازی شده:

بر اساس نیازهای شناسایی شده، یک برنامه بازسازی منحصر به فرد برای هر فرد طراحی می‌شود که شامل اهداف قابل دستیابی، استراتژی‌ها و منابع حمایتی است.

۴. ارائه ابزارهای عملی:

افراد مهارت‌ها و ابزارهای لازم برای مقابله با اعتیاد و حفظ بهبودی را یاد می‌گیرند. این ممکن است شامل تکنیک‌های مدیریت استرس، ارتباط موثر، حل مسئله و خودمراقبتی باشد.

۵. ایجاد شبکه حمایتی:

شبکه‌ای از حمایت‌گران، از جمله خانواده، دوستان، گروه‌های همسالان و متخصصان بهداشت روان، برای کمک به فرد در طول سفر بهبودی اش شکل می‌گیرد.

۶. پیگیری و ارزیابی مداوم:

به طور منظم پیشرفت فرد بررسی می‌شود و برنامه بازسازی به صورت لازم تنظیم می‌شود تا اطمینان حاصل شود که آنها در مسیر درست قرار دارند.

۷. تقویت موفقیت و جشن گرفتن دستاوردها:

دستاوردها و پیشرفت‌های

	فرد به رسمیت شناخته می‌شوند و تشویق می‌شوند، که انگیزه و اعتماد به نفس را برای ادامه سفر بهبودی تقویت می‌کند.	
فاز ۱ - آغاز # **سلام و خوش آمدید!** آج ما سفر میں آپ کو "ریکوری کیرل (Recovery Kernel)" کا معارف کرایا د یم، یہ ایک قوی چار سے ہے جو آپ کو پورا ی ویز دیتا ہے تا کہ آپ اپنے ڈرگی کے بعد بھی امید اور سلامتی کی راہ پر پیش رہیں. ** اس سفر میں، آپ خود کو نئی چیزون کا شناختا ورڈ کریں گے، قوی ٹکنیں سیکھیں گے جو آپ کی مدد کرتی ہیں، اور ایک محکم بنیاد بنانے میں یاری دیتی ہیں جو آپ کو پورا زندگی میں قوی اور سلامت میرا رہنا رکھتا ہے.** **بیٹا شروع کریں!** 1. ** خود کو شناختا وریں:** کس ہو تو، کیا ڈرگت ہے، اور آپ کی زندگی میں کیا میشہ ہے، یہ سب کچھ آپ کے لیے ایک ہم قدم ہے. 2. ** ایک محکم شبکہ بنانا:** دوستان اور خانوادہ سے مل کر، یا ایک حمایتی جماعت میں شامل ہو کر، یہ آپ کو یاد دیلتا ہے کہ آپ تنہا نہیں ہیں. 3. ** قابل دسترس منابع:** اپلیکیشن، وبسایت، اور تلفنی خطوں کا استعمال کرکے، آپ اس کے لیے ہم معلومات اور مدد سکیں پ.	# آب، نفس، هدف: په روه‌ی بهرکاری کا کرنل **آب:** زما نے ہم کو یہ یاد دیا ہے کہ زندگی میں باروری اور تنش کے لیے آب ضروری ہے. جیسے کہ ہم پانی کے بدون نہیں جان سکتے، طوری ہی نفس ہمیں زندگی میں پیش کشتنے اور ہمیں فعال بنانے میں مدد کرتا ہے. **نفس:** نفس، ہمیں آکھی تنا و چالاکی دیتے ہوئے، ہمیں یقین دیتا ہے کہ ہم زندہ ہیں اور ہم کو پڑھانے کا مطلب ہے. **هدف:** آپ کا هدف، آپ کی زندگی میں معنا اور مقصد پیدا کرنا ہے. یہ ہمیں پیش کشتا ہے کہ ہم آرزوی خود را پورا کریں اور ایک قوی اور معنادار زندگی بنائیں. **پرواز کرنل (چرخاندنی ہونے والا جملے):** " من قدرتمند ہوں، میں تغییر لائا سکتا ہوں، اور میں اپنے هدف کی طرف پڑھتا ہوں." اس جملے کا چرخش کرنا ہمیں یاد دیتا ہے کہ ہم آرزوی خود را پورا کرنے کے لیے قدرتمند ہیں اور ہم اپنے مقصد کی طرف قدم بڑھایا سکتے ہیں	# پہ چار خبلے کا انکیل (Recovery Kernel) ## مقصد: اس چار خبلے کا هدف افراد دے کمکے لئے ایک منظم اور حمایتی فریم ورک پیش کرنا ہے جو انها کو پورا قوت سے بھر جانے اور خودی کامیابی حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ انکیل کمکے لئے ایک نقشه، روشني اور حمایتی محفل کا مشارکے دیتا ہے. ## چار خبلے کے مراحل: 1. **آگاهی اور قبولی:** - آگاهی بھر جانا: فرد کو اپنے کمکے اور ان کے علاج کے بارے میں کامل معلومات د. - قبولی: کمک کے طور پر قبول کرنا اور خودی ضعفت کا احترام کرنا. 2. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** - نالوکسون، ایک دارو ہے جو کمک کے اثرات کو معکوس کرتا ہے. اسے صحیح طور پر استعمال کرنا سیکھنے اور ان راہوں میں مدد کرنا. 3. **حمایت گروپ میں مشارکے:** - ایک حمایتی گروپ یاب کرنا، جہاں افراد کمک کے تجارب کو ساٹھی کرنے والی افراد ہیں. - منظم ملاقاتوں میں شرکت کرنا اور تجارب کو شریک کرنا. 4. **خودی مراقبت اور پیشگیری:** - صحت، روج و روشني کے لیے ایک روزانے روت

4. **خود مراقبت ک		
فاز ۲ - مراسم معرفی ** مرحباً بھی، خوش آمدید!** ۱. ** ایک محفل گرم و دوستانہ بنانا:** قبل از شروع، ایک محفل دلپذیر و حمایتی بسازین. این می‌تواند شامل موسیقی ملایم، نور مناسب، یا حتی یک فضای باز با طبیعت اطراف باشد. ۲. ** معرفی خودتان و هدف جلسه:** خودتان را به شرکت کنندگان معرفی کنید و هدف از این مرحله را توضیح دهید. مثلاً: "من [نام شما] هستم، و ما امروز در اینجا جمع شده‌ایم تا با هم یک سفر به سوی بهبود و بهبودی را آغاز کنیم." ۳. ** ایجاد ارتباط:** از شرکت کنندگان بخواهید خودشان را معرفی کنند و چیزی درباره تجربه یا انگیزه‌شان برای حضور در این جلسه بگویند. ۴. ** تاکید بر محرمانگی:** اطمینان دهید که محیط امن و محرمانه است و هر چه به اشتراک گذاشته می‌شود، محفوظ خواهد ماند. ۵. ** هدف‌گذاری مشترک:** با هم اهداف جلسات را تعیین کنید. مثلاً، "ما در این فضا، مهارت‌ها و ابزارهایی را کشف خواهیم کرد که به ما کمک می‌کند تا بر چالش‌هایمان غلبه کنیم." ۶. ** تشویق به	هر شرکت‌کننده: نام → نوع → شادی‌های انتخاب شده → کاری که من روی آن کار می‌کنم. گروه پس از هر عنصر پاسخ می‌دهد. (Hark shakhs-e qayem: nom → nawar → shahiiy-ha-ye eshtiyaq sazi → kari ke man roi un kar mikunam. Goruh pas az har element panse dast avord miad.)	# پہ چہ پہ چار: خینگی کہ لیہ ریکوری کیل (Recovery Kernel) **مقدمہ:** زہر خوش آمدید! یہ ایک سادہ اور موثر طریقہ ہے کہ آپ اپنے ڈرگ پر ریکوری کا انعکاس لہ سکیں اور زندگی میں نئی شروعات کی طرف قدم بڑھائیں۔ یہ "ریکوری کیل" ہے، جو آپ کو خودی ریکوری کہ لیہ ایک منظم چارچیم فراہم کرتا ہے. **چار:** 1. **خود شناسی:** - اپنے ڈرگ، امیدوں اور ترس کا انعکاس لہ. چی ہاں کہ آپ کو ریکوری میں مدد کرتا ہے؟ چی ہاں جو آپ کو ڈرایا یا متاثر کرنا پورا کرتا ہے؟ 2. **مخاطبات:** - ایک قابل اعتماد دوست یا خانوادہ کہ عضو سہ بٹھا لہین کہ آپ کہ ڈرگ اور احساسات کو سمجھتہ ہیں. اپنے تجربوں اور مشورہ کا اشتراک کریں. 3. **آگاهی بڑھائین:** - ریکوری کہ مختلف مراحل اور استراتژیوں کہ بارہ میں آگاهی حاصل کریں. یہ شامل ڈرگ کا مدیریت، نہ کہ ہمشاورہ، اور اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی ل طریقہ ہیں. 4. **عملی اقدامات:** - ایک روتین بنائیں جو آپ کو ریکوری کہ راستہ پر

مشارکت:** به شرکت کنندگان اطمینان دهید که مشارکت فعال آنها ارزشمند است و از نظرات و تجربیاتشان استقبال می‌شود. ۷. ** خلق حس جامعه:** با ایجاد فرصت‌هایی برای تعامل، یک حس جامعه و همدلی بسازید. این می‌تواند شامل فعالیت‌های گروهی کوچک یا به اشتراک گذاشتن تجربیات مشابه باشد. ۸. ** بازخورد اولیه:** در پایان این مرحله، از شرکت کنندگان بازخورد بخواهید تا مطمئن شوید که مراسم معرفی به درستی انجام شده و نیازها و انتظارات آنها برآورده شده است.		
فاز ۳ - جلسه # پروتکل ## مقدمه آج، ما برای بحث در مورد استراتژی‌های موثر برای مدیریت و بهبود سلامت روان خود جمع شده‌ایم. این جلسه، فرصتی است تا با استفاده از ابزارهایی که به ما داده شده، کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشیم. ## اهداف جلسه 1. ** شناختن پروتکل‌ها:** درک عمیق‌تری از روش‌های مختلف مدیریت بحران و بهبود سلامت روان به دست آورید. 2. ** تمرین مهارت‌ها:** تکنیک‌های آموخته شده را در سناریوهای واقعی تمرین کنید.	# پہ چہ پھلہ، یہ خینہ کا مقصد آج ہم ایک قدرتمند ڈھرناک کہ بارہ میں بات کرہ گہ جو آپ کو خود راہ پر لہ جانہ اور زندگی میں نوہیں ہونہ والہ چالشوں سہ نکلنہ میں مدد کرہ گا. یہ "ریکوری کیرل" ہہ - ایک نظام جو آپ کو خود راہ پیدا کرنہ اور بہتر ہونہ کی سفر میں قوت و اطمینان دیتا ہہ. ## مقدمہ: خود راہ پیدا کرنا زندگی میں، ہم سب کہ لیہ چالشان اور موانع آپنی شکل میں آیں۔ یہ چالشات ہم کو دھکھاتا ہیں، لیکن ہم کو ہتھیار بھی بناتا ہیں. "ریکوری کیرل" ایک مڈل ہہ جو آپ کو یہ سیکھاتا ہہ کہ چطور اپنہ اندر کی قوت پیدا کریں اور اپنی زندگی میں مثبت تغییر لائں. یہ ایک سادہ سفر نہیں ہہ، لیکن آپ کو قدم بھر کر پیش کرنہ کا دلچسپ راستہ دیتا ہہ.	# (Recovery Kernel) پہ چہ پہ چہ خینہ کا کرنل ## مقدمہ پہ چہ پہ چہ خینہ کا کرنل ایک قوی فریم ورک ہہ جو کامیونیتی کہ ہمکارہ کہ ذریعہ واپس آنہ اور حمایت کہ لیہ طراحی ہہ. یہ اپنہ ڈیجیٹل ڈاکٹر (Digital Companion) کہ ساتھ مل کر ایک امن اور حمایتی محیط بناتا ہہ جو واپس آنہ کہ لیہ ضروری قدموں کو سیکھانہ اور پیگیری کرنہ میں مدد کرتا ہہ. ## چی ہہ واپس آنہ کا کرنل؟ واپس آنہ کا کرنل ایک منظم سیستم ہہ جو افراد کو اپنہ ڈیجیٹل ڈاکٹر کہ ساتھ مل کر واپس آنہ کہ لیہ گام بڑھانہ میں مدد کرتا ہہ. یہ نظام شامل مختلف فعالیتوں، مشاورہ، اور حمایت کہ منبعوں کا ایک جامع مجموعہ ہہ جو واپس آنہ کہ لیہ ضروری ہیں. ## فوائد: - ** امنیت:** یہ فریم ورک ایک امن فضای دیجیٹل ایجاد کرتا ہہ جو افراد کو بہ قید و شرط صحبت کرنہ اور اپنہ تجارب کو اشتراک کرنہ میں قادر بناتا ہہ. - ** حمایت:** واپس آنہ کا کرنل کامیونیتی کہ ہمکاروں کا ایک قوی شبکہ بناتا ہہ جو

قدم □م:

1. ** **:خود را□ کا انعکاس
سمجھیں ک□ آپ کیا چا□ت□
□یں اور آپ کی زندگی میں کیا
تغییر لانا □□. ی□ ایک شخصی
سفر □□، اس لی□ اپن□ دل و
ذهن ک

3. ** ایجاد برنامه
شخصی:** یک نقشه
راه شخصی برای
رسیدگی به چالش‌های
سلامت روان خود
طراحی کنید.

مراحل

1. ** آگاهی و
پذیرش:**
   - شناسایی علائم و
عوامل استرس‌زا در
زندگی روزمره.
   - پذیرش این واقعیت
که سلامت روان قابل
مدیریت است.

2. ** استراتژی‌های
مقابله‌ای:**
   - یادگیری تکنیک‌های
تنفس عمیق و آرامش
بخش.
   - تمرین ذهن‌آگاهی و
توجه به لحظه حال.
   - توسعه مهارت‌های
حل مسئله و
تصمیم‌گیری.

3. ** مدیریت
بحران:**
   - آشنایی با داروهای
ضروری مانند
نالوکسون
(Naloxone) برای
شرایط اضطراری.
   - یادگیری نحوه
دسترسی به خدمات
اورژانس روانپزشکی.
   - ایجاد یک شبکه
حمایتی از دوستان و
خانواده قابل اعتماد.

4. ** برنامه
شخصی:**
   - تعیین اهداف قابل
دستیابی در زمینه
سلامت روان.
   - تدوین لیستی از
منابع محلی کمک و
گروه‌های حمایتی.
   - برنامه‌ریزی برای
جلسات منظم بازبینی
و ارزیابی پیشرفت.

نکات مهم

- یادداشت بردارید و ایده‌ها و تکنیک‌های جدید را امتحان کنید. - از حمایت دیگران بهره ببرید و آن را بپذیرید. - به خودتان زمان دهید تا با این فرایند آشنا شوید و پیشرفت کنید. ## خلاصه این جلسه، گامی مهم در سفر به سوی بهبود سلامت روان است. با استفاده از پروتکل‌ها و مهارت		
- فازهٔ چهارم نزدیک‌کردن 1. ** تشکر و قدردانی:** به فرد کمک‌شده برای تلاش‌ها و پیشرفت‌هایش تشکر کنید. این مرحله را به عنوان یک دستاورد مهم در نظر بگیرید. 2. ** برنامه‌ریزی برای پیگیری:** با هم برنامه‌ای برای جلسات منظم پیگیری تدوین کنید. این می‌تواند شامل ملاقات‌های حضوری، تماس‌های تلفنی یا حتی پیامک‌های حمایتی باشد. 3. ** ارائهٔ منابع اضافی:** منابع و ابزارهایی را که ممکن است مفید باشند، معرفی کنید، مانند گروه‌های حمایتی محلی، مراکز مشاوره یا خط‌های کمک فوری. 4. ** تأکید بر دسترسی به کمک:** اطمینان دهید که فرد کمک‌شده می‌داند در صورت نیاز به هر گونه کمک یا حمایت، همیشه گزینه‌هایی در دسترس است. 5. ** تشویق به ادامهٔ مسیر:** با اشتراک‌گذاری داستان‌های الهام‌بخش از افراد دیگر که	# فاکتور انعکاس و تعهد هر فرد برای جلسه بعدی **انعکاس:** بیایید لحظاتی را صرف بازتاب بر روی جلسه امروز کنیم. چه چیزهایی به خوبی پیش رفت؟ آیا چالش‌هایی وجود داشت که می‌خواهید در مورد آن صحبت کنید؟ به یاد داشته باشید، این فرآیند برای همه ما منحصر به فرد است و پیشرفت با سرعت خودمان اتفاق می‌افتد. **تعهد:** هر یک از ما به نوبه خود یک تعهد اعلام می‌کنیم که قبل از جلسه بعدی انجام خواهیم داد: - [نام فرد ۱]: من قصد دارم هر روز صبح ۳۰ دقیقه مدیتیشن کنم تا ذهن خود را متمرکز و آرام نگه دارم. - [نام فرد ۲]: من یک دفترچه یادداشت جدید تهیه خواهم کرد و تجربیات و افکارم را در آن ثبت می‌کنم. - و به همین ترتیب، هر فرد [تعهد خود را بیان می‌کند] **ریتوال بستن:** برای بستن این جلسه، با هم دست می‌دهیم و به یکدیگر یادآوری می‌کنیم که در این مسیر تنها نیستیم. نفس عمیق بکشید و اجازه دهید آرامش و امید در قلب‌هایمان جاری	# پہ چارہ څبل (Recovery Kernel) پہ چارہ څبل، یہ ایک جامعہ‌ی ساعدگری ہے جو افراد کو اپنہ ہمدی کہ تعافا اور رستوری کہ لئہ سہولگی فراہم کرتا ہے. یہ ایک منظم قیاس ہے جو افراد کو اپنہ تجارب، چالشوں اور پیروزیوں کہ بارہ میں بات کرنہ کا مقصد رکھتا ہے، تاکہ انہیں ایک دوسرہ سہ ساعدگاری اور درک حاصل ہو سکہ. ## چارہ پھاسل: 1. ** آغاز کرنا:** یہ پھاسل افراد کو اپنہ تعافا کہ سفر کا شروع کرنہ میں مدد کرتا ہے. انہا ہمدی کہ اھداف، امیدوں اور ترسیوں کہ بارہ میں بات کرتہ ہیں، اور ایک دوسرہ کو سمجھانہ کی اجازہ دیتہ ہیں. 2. ** تجارب شریک کرنا:** در این مرحله، افراد اپنہ تجارب، چالشوں اور موفقیتوں کہ بارہ میں باز گفتگو میں آتی ہیں. انہا اپنہ سفر کہ درمیان ملنہ والہ موانع اور اس بات کہ بارہ میں بات کرتہ ہیں کہ کیسہ انہا نہ انہا کو پشت کر دیا. یہ ایک ساعدگاری کا میدان ہے جو درک اور ارتباط کو بڑھاتا ہے. 3. ** استراتژیوں**

بهبودی را تجربه کرده‌اند، انگیزه دهید و امیدوار باشید. 6. ** بازخورد گرفتن:** از فرد کمک‌شده بخواهید بازخورد خود را در مورد کل فرایند به اشتراک بگذارد تا بتوانید بهبودهای لازم را اعمال کنید.	شود. یادمان باشد که هر روز یک فرصت برای رشد و بهبود است. تا جلسه بعدی، با عشق و حمایت به هم متصل باشیم!	
# په چار خامه د ریکووری کیرل (Recovery Kernel) یه ایک جامعه محور چارچوب دی جو افراد کو اپنی ہمی ہر سی بچانی اور پالیسی کرنی میں مدد کرتا دی. یه چار خامه شامل دیں: 1. ** آگاهی و تعارف:** - خود کو اور دوسرو کو ریکوری، اعتیاد، اور اس کی علاج کی بارے میں آگاه کریں. - مشترکی تجربیات اور چالشات کا اشتراک کرکی یقین بنائیں. 2. ** پشاندی اور حمایت:** - ایک امن اور بدون قضاوت محفل بنانا. - ہمی ہر سی بچانی کی لیی حمایت گروهوں اور مشاورو کا استعمال کریں. 3. **اهداف تعیین کرنا اور برنامه سازی:** - واقع بینانه اهداف تعیین کریں جو قابل دستیاب دیں. - ایک قدم بهیڑي برنامه بنائیں جو آپ کو ریکوری کی راستی پر مدد کری. 4. ** اقدامات عملی:** - نالوکسون (Naloxone) جیسی ہمی بچانی والی داروں		دقیقه ۶۰ تا ۷۰ دقیقه

		کا استعمال سیکھیں. - آپنی روتین میں صحت اور فیتنس شامل کریں. - مثبت تفکر اور مشارکتی فعالیتوں کا پیگیری کریں. 5. ** پالیسی اور حمایت:** - دوسروں کو مدد کرنۂ کۂ لیۂ خود کو آموزش دیں. - محلی حمایت شبکھوں اور ہلپ لائن (helplines) سۂ ارتباط بھیڑیں. 6. **پیشر

د لوګیک د سلسلۂ کا

1. ** په چمنه ورش: په سفره ی خواړی و چارۂ کۂ لیۂ، اپنۂ ذهن کو بهلاؤ اور ان چیزوں کو درک کریں جنۂیں آپ خواۂی کرتۂ ۂیں.**

2. ** آگاهي: آپ کۂ اعمالیں، افکار و احساسات کی پوری تصور کریں. یۂ شامل ۂۂ کۂ آپ کیا فکر کرتۂ ۂیں، کیا حس میں آتی ۂۂ اور کیا ہمیشۂ کا اقدام کیا جاتا ۂۂ.**

3. ** اولویت بندی: اپنۂ خواۂشات اور نیازوں میں مهم چیزوں کو پۂلۂ کراں. یۂ تصمیم لانا کۂ کیا آپ کۂ لیۂ واقعاً ضروری ۂۂ اور کیا اسۂ حالانۂ انجام دینا قابل ۂۂ.**

4. ** برنامه ریزي: اپنۂ اهداف کو پورا کرنۂ کۂ لئۂ ایک واضح برنامه بنائیں. مراحل کوچک، قابل دستیابی اور منظمی میں تقسیم کریں.**

5. ** اقدام: برنامه کا پیگیری کریں اور اپنۂ قدموں کو شروع کریں. ہمیشۂ یاد رکھیں کۂ آپ ایک وقت میں یک چیز پر تمرکز کر سکیں.**

6. ** بازخورد: اپنۂ اقدامات کا ارزیابی کریں اور پتۂ کریں کۂ کیا کار کرنا مفید ۂۂ اور کیا نۂیں. یۂ شامل ۂۂ کۂ آپ کۂ نتائج کو دیکھنۂ، سیکھنۂ اور اپ**

د اُردو زما نۂ ځینګی منطقی ډالک ۂۂ جو کرنل کۂ درمانی فریم ورک کا انعکاس ۂۂ:

- د اُورخه وکال، اپنۂ بیولوژي کا فهم بهر لایندۂ ہمۂاں ۂیں. یۂ نۂیں کۂ تو خراب ہو گئۂ، بلکۂ یۂ ایک سفر ۂۂ کۂ آپ کو خود را بۂتر سمجهنۂ میں مدد کرتا ۂۂ.
- د اُس اَرک اِدخال — هو هغه څو په چارج وګار کا تعریف کون، نه قیاس؛ رفتۂ بدیل رو نام می‌کنه؛ کار جاری رو نام می‌نه.
- د اُس جلسه‌ی پروتکل - په چې ضرورت د چې پرده وکهده، کارکرد خاصۂ محتوای خپل کا کار می‌کند.
- د اُر اُمید و په چاره جان، خاک کۂ اینتزار نکن.
  بیای ننګرۂ دی خروسۂ، په چاره دۂ ګامونو پهر بیاور.

  [نام ګروه/مکان بعدی ملاقات] ۂوای نۂیں چارۂ دی ډوری نۂیں، خاک په

د لوګیک د سلسلۂ کا

پروازتان نوا د کمپ ی چلائی خر.

با خیر و امیدواری، تا ملاقات بعدی!

هر فاز یک وظیفه عصبی مختلف را برآورده می‌کند: فعال‌سازی با باز کردن سیستم عصبی پاراسیمپاتیک آغاز می‌شود؛ معرفی هویت و ارتباط اجتماعی را تقویت می‌کند؛ جلسه پروتکل قشر پیش‌پیشانی را در حل مسئله دخیل می‌سازد؛ و بستن با فعال‌سازی دوپامین از طریق انتظار اقدام بعدی ملموس انجام می‌شود.

د رواج نه تزئینه. اس مکده‌ی تحویل دهش.